Sumário

***Mantra* Śri Devī | 06**

***Aṣṭāvakrāsana* | 08**
Gustavo Ponce

A respiração *Ujjāyi* | 11
Gustavo Ponce

Empoderando a *Yoginī*
***śakti* em todas as mulheres | 18**
Shambavi Chopra

Qual o papel da
psicologia na espiritualidade? | 27
Jonas Masetti

34 | *Mokṣa*
Luciano Giorgio

44 | Os Segredos dos Cincos *Prāṇas*
David Frawley

60 | Desejo, felicidade, conhecimento
Pedro Kupfer

Yoga na Prática
73 | entrevista com Sonia Novaes

Simbolismo védico
82 | Kālī, a devoradora do Universo
Patrick van Lammeren

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Rodrigo Gomes Ferreira (Florianópolis)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Tipotil
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato)
90g (miolo) e 240g

Ilustração da capa
Taíme Gouvêa
usando café, lápis de cor,
maquiagem e nanquim em papel canson

cadernos de yoga

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade yogi! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: cadernosdeyoga

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet na nossa lojavirtual
www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

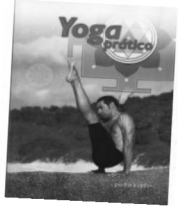
cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

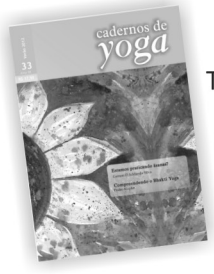
LOJA VIRTUAL

cadernos de yoga

DESBRAVE NOSSA LOJA.
ENCONTRE O CONHECIMENTO

LIVROS
PEDRO KUPFER





Todas as edições dos Cadernos de Yoga

COMPLETE SUA COLEÇÃO!

www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

Editorial

Seja o que for
que o alimenta,
reconheça:
você é sua própria
fonte de luz.

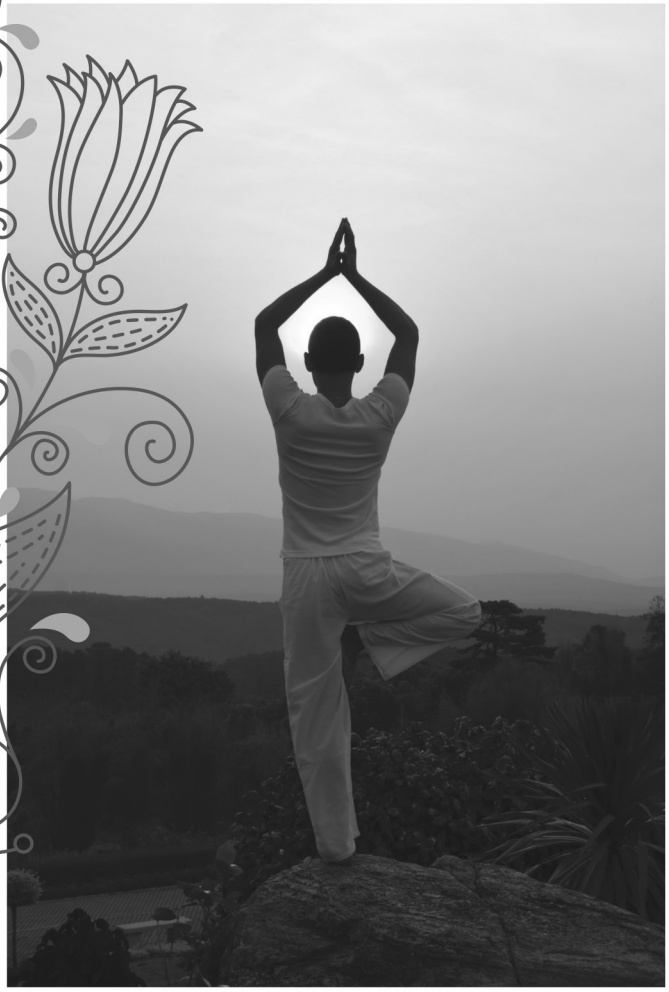
Boa leitura

Tales Nunes

ABPY

Associação Brasileira de Professores de Yoga

Fundada desde 1973



www.abpy.org.br

tel 21 2234-4485| R. Domício da Gama, 40 - Tijuca – RJ.

Śri Devī

sarvamaṅgalamāṅgalye śive sarvārthasādhake

śaraṇye tryambake gauri nārāyaṇi namo´stu te

Saudações à você, Ó Devī que é a auspiciosa de todas as auspiciosas, que é a consorte de Śiva, que é o meio de realização de todos os desejos, que é o refugio de todos, que tem três olhos e que tem tez clara.

A Deusa Pārvati é a consorte de Śiva e é reverenciada como Śakti. A literatura Purânica descreve-a como tendo muitas formas, incluindo Durgā, Caṇḍī, Kālī e Umā. Enquanto Śiva representa a causa inteligente da criação, Śakti representa a causa material.

Aṣṭāvakrāsana

por
Gustavo Ponce

Mesmo que não devesse ser dessa maneira, existem alguns pais que não gostam que seus filhos os excedam em inteligência e êxito. Na maioria das culturas, qualquer evidência de arrogância pode colocar os filhos em dificuldades com seus pais. A história de Aṣṭāvakra contém elementos clássicos de tensão entre gerações que afloram dentro do terreno da religião e de práticas espirituais.

O que faz com que a história de Aṣṭāvakra seja notável é o fato de ter sido castigado antes mesmo de abandonar o útero materno. Enquanto estava no ventre materno se atreveu a corrigir sua mãe enquanto recitava o *Ṛg Veda*, uma coleção do mais antigo e sagrado escrito da Índia. Possuído pela raiva, o pai de Aṣṭāvakra o amaldiçoou a nascer com uma deformidade. O nome Aṣṭāvakra se refere ao oito (*aṣṭa*) e deformidade (*vakra*) em seus membros.

Apesar da crueldade paterna, Aṣṭāvakra foi um bom filho. Quando tinha doze anos, seu pai perdeu um embate sobre temas religiosos e foi exilado. Aṣṭāvakra viajou, apesar de sua deformidade, até a corte do rei para desafiar a pessoa que havia vencido o seu pai. Todos riram de sua deformidade, mas quando abriu a boca descobriram a profundidade de seu conhecimento e clarividência. Aṣṭāvakra triunfou no debate obtendo a liberdade de seu pai e todos os que zombaram dele se tornaram seus discípulos, incluindo o rei.

A história de Aṣṭāvakra ilustra a tendência humana de julgar baseando-se nas aparências, em vez da verdadeira substância. *Aṣṭāvakrāsana* é mais técnica do que força.

Técnica

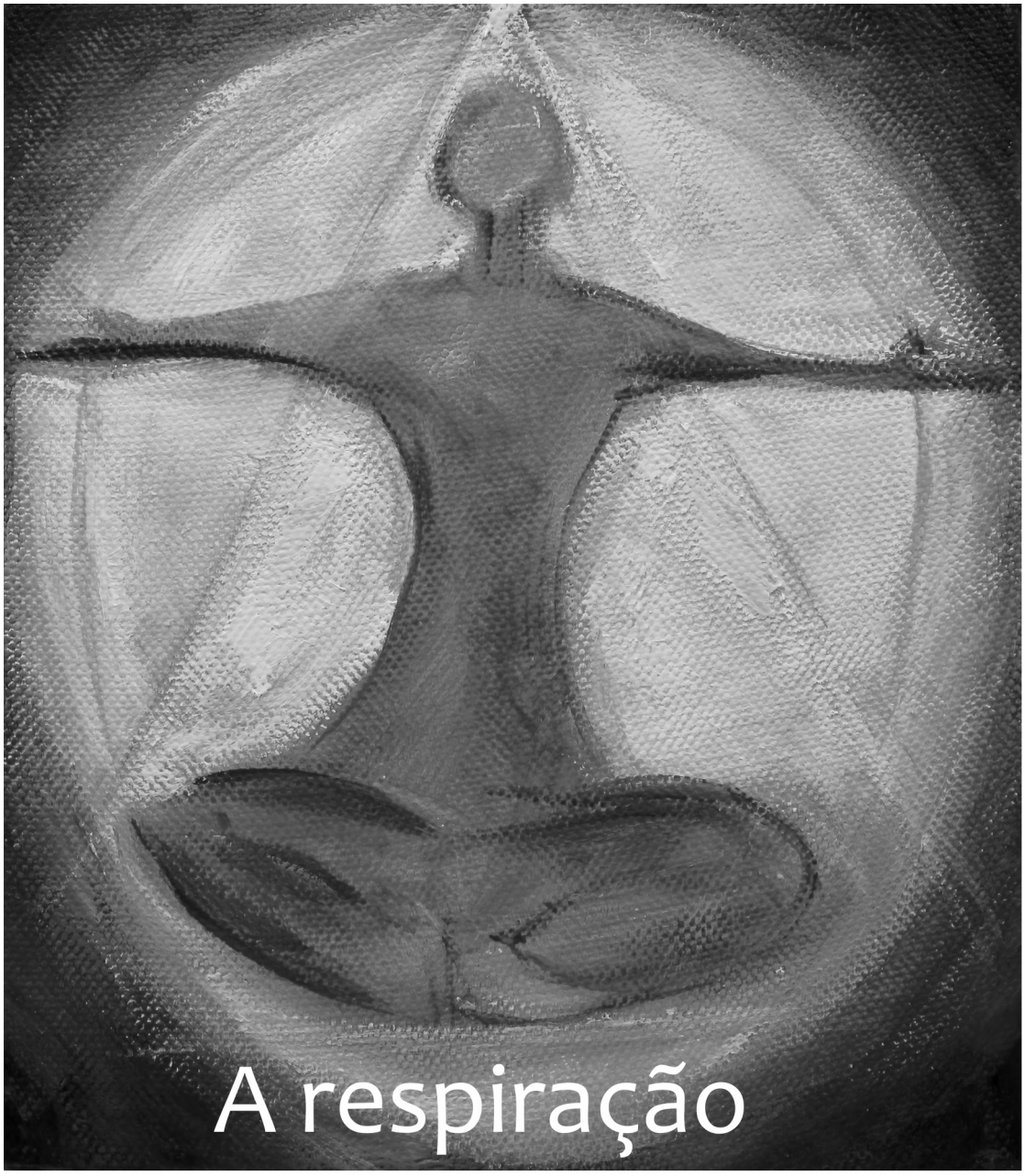
É um *āsana* complicado de explicar e existem várias formas de se fazer a postura. Penso que a mais simples é sentar com as palmas das mãos bem posicionadas no solo; depois deve-se passar uma perna entre as mãos e entrelaçar os tornozelos. Em seguida - e aqui vem a parte mais difícil - deve-se levantar o corpo deixando os pés no solo enquanto coloca todo o peso do corpo sobre os ombros, levando a cabeça o mais à frente possível; de forma natural levante os pés do solo.

Benefícios

- Fortalece os braços e os punhos;
- Fortalece os músculos abdominais;
- Melhora o equilíbrio e a resistência.

Gustavo Ponce ensina Sattva Yoga no Chile
www.yogashala.cl | www.canalom.com

Tradução
Tales Nunes



A respiração

Ujjāyi

por Gustavo Ponce

A respiração é uma das ferramentas chave na prática de Yoga. E dentro das numerosas técnicas respiratórias que existem, a respiração *Ujjāyi* é a mais adequada para a prática dos *āsanas. Ujjāyi* significa "vitorioso". Nesta forma de se respirar, sempre se respira pelas narinas fechando parcialmente a glote para criar uma ligeira resistência, que faz com que o ar entre e saia com maior lentidão e controle. Esta ação produz um som característico que normalmente se dá espontaneamente durante a prática de *āsanas*. Quando praticamos esta técnica de forma independente numa sessão de *prāṇāyāma*, a intensidade e o controle são totalmente diferentes.

Na prática de *āsanas,* o ideal é que as inalações e as exalações sejam longas e de mesma duração. Isto se chama *samavṛitti prāṇāyāma.* A respiração sempre deve ser feita pelas narinas. Entre cada inalação e cada exalação deve haver uma breve pausa; o mesmo entre cada exalação e cada inalação. A pausa não deve ser de mais de dois segundos para que se possa manter o ritmo no fluxo da respiração. Quando respiramos desta maneira, mantendo a mente focada na respiração, estamos praticando *prāṇāyāma* e movendo a energia através do corpo.

Embora os movimentos sejam sutis, durante a inalação, o peito se expande e as costas e o tórax se estendem; durante a exalação, a coluna retrai. A respiração deve ser de tal modo que comece justo uma fração de segundo antes de começar o movimento e que termine uma fração de segundo depois que o movimento termine. O resultado é harmonia e sincronia entre o movimento e a respiração. O movimento sincronizado com a respiração evita lesões, fixa a mente e nos fazem progredir rapidamente na nossa prática convertendo-a em um processo verdadeiramente interno.

A profundidade da respiração é diferente para cada pessoa e depende de qual postura estamos fazendo. O mecanismo de inalação é sempre o mesmo: durante a respiração *yogika* profunda, primeiro se inflam os pulmões devido à ação descendente do diafragma, expandindo o peito mediante o uso dos músculos intercostais. Em

seguida, e praticamente sem interrupção alguma, começa a exalação. O tórax se retrai e o diafragma ascende. A parede abdominal se retrai suavemente em direção à coluna e o que resta de ar nos pulmões é expulso.

Quando dominar esta técnica escutará durante as inalações e exalações um som que é característico neste tipo de *prāṇāyāma* que é produzido pelo passar do ar "raspando" suavemente as paredes da garganta. Dessa maneira, no *Ujjāyi Prāṇāyāma* "respiramos com a garganta" e é a "marca registrada" do método *Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga.* No início da prática dessa respiração, o som provavelmente será como um ronco, mas à medida que o praticante desenvolvendo a prática e flexibiliza os músculos da garganta, o som suavizará e esta converterá na sua forma natural de respirar quando pratica *āsanas*. No método Iyengar essa técnica aparece de forma espontânea quando a dificuldade da postura faz com que respire dessa maneira. Este som dará à prática um ingrediente meditativo que permite que a energia se recicle dentro do seu corpo e não se canse.

No começo, sentirá que o som é muito mais alto durante a exalação. Com a prática descobrirá que o som que faz durante a inalação é mais alto. *Ujjāyi Prāṇāyāma* limpa as cavidades nasais, a faringe e os seios paranasais, estimulando a expulsão das secreções. Também provê informação, através do som, sobre o ritmo e a quantidade de ar que entra nos pulmões.

Uma boa forma de se familiarizar com esta forma de respirar é fazer o seguinte exercício: Abaixar um pouco o queixo e inalar pelo nariz. Exalar lentamente pela boca emitindo o som "HA" aspirado, como o "HA" do inglês. O mesmo som que fazemos quando embaçamos um cristal com a boca para limpá-lo. Repita o exercício algumas vezes. Logo, na metade do caminho, feche a boca durante a exalação e deixe que o ar continue saindo através do nariz, em vez da boca, e sentirá que o som se produz na parte detrás da garganta. Depois de um momento de prática tente o mesmo, mas agora ao

inalar. Isto é um pouco mais difícil porque a garganta seca rapidamente. Com a prática, esta forma de respirar se tornará cada vez mais natural. O som se transformará numa espécie de mantra que ajudará a concentrar a mente e quando a consciência estiver concentrada de maneira contínua na respiração, estará meditando.

Mantenha a mente focada na respiração durante toda a prática e deixe que o corpo simplesmente siga o ritmo da respiração. *Ujjāyi* fará com que a respiração se torne mais suave e profunda. Cada exalação deve esvaziar por completo os pulmões e cada inalação deve estender-se até que se encham completamente.

Unindo o movimento com a respiração

Unir corretamente o movimento com a respiração é a base da prática de *āsanas*. O simples exercício de elevar os braços ao inalar e abaixar os braços ao exalar nos ajuda a encontrar o ritmo na combinação de movimento e respiração.

Normalmente não estamos conscientes da respiração, é um processo automático. Para que o movimento se uma à respiração, a mente deve seguir atentamente sua união. A inalação e a exalação deixam de ser um processo automático e passam a ser um processo consciente: participamos por completo da ação. Se perdermos a atenção, nossa prática se tornará mecânica e deixamos de praticar Yoga. A regra é simples: quando contraímos o corpo, exalamos, quando expandimos, inalamos.

Quando a respiração se altera é uma indicação de que fomos além dos nossos limites. Sempre que formos capazes de seguir sem problemas nossa respiração, nos manteremos dentro dos limites da nossa capacidade física. No momento em que tenhamos que parar para tomar fôlego através da boca, devemos nos deter em descansar.

Benefício da respiração *Ujjāyi*

- Faz com que o ar entre e saia dos pulmões mais lentamente, ou seja, de maneira controlada;

- Permite sincronizar perfeitamente o movimento do corpo com a respiração;

- Permite que a energia se recicle dentro do seu corpo e que não se canse;

- Permite manter a mente focada na respiração durante toda a prática, o que a converte numa meditação ativa;

- Permite nos darmos conta das alterações no ritmo da respiração, um sinal para diminuir a intensidade.

Artigo retirado do livro:
Texto extraído do livro Prana Shakti, Editora Flor de Loto, 2009, de
Gustavo Ponce.

Tradução
Tales Nunes
© Loveliestdreams | Dreamstime.com

Empoderando a yoginī

Hoje, mais do que nunca, as mulheres precisam se abrir para o fluxo da graça divina e o poder da Devī, a Mãe Divina, para facilitar o nascimento da consciência maior no mundo; não meramente individualmente, mas também, em um nível planetário. Nós precisamos reconhecer e honrar a Deusas em todas as suas formas, das quais, suas manifestações transformadoras são o mais importante. A gentileza feminina, nutrição, cura, sustentação e compaixão são as ferramentas necessárias para amenizar as perturbações, angústias, dores e raiva que queimam dentro de nós, armazenadas por conta da voracidade e arrogância da comercialização, ambição e ignorância, que parece nos cercar por todos os lados.

śákti em todas as mulheres

Yogini Shambhavi Chopra

As mulheres são portadoras da Śakti do *Dharma*

O que é *Śakti*? *Śakti* tem sido muito mal compreendida. Não é apenas uma auto-afirmação externa, controle e poder sobre os outros. Nem mesmo, domínio econômico e político. *Śakti* é a inspiração e alegria que brota da quietude interior, contentamento e abertura para o fluxo da graça divina. *Śakti* existe ao nosso redor na força da natureza, particularmente na terra, nas águas cósmicas e céus sagrados, que carregam e mantém todas as coisas sem exceção. *Śakti* guarda a essência de toda a essência em seu interior e nível exterior. A Adoração da Śakti através da entrega ao seu movimento transformador, faz com que nos alinhemos com seu poder universal e desvendamos nosso potencial interior de vida.

Especialmente as mulheres, precisam cultivar a *Śakti* ou energia das Deusas para ampliar sua natureza nutritiva e tranquilia da família e da terra, que sustenta a família, comunidade e sociedade. O princípio feminino deve ser reverenciado e protegido para permitir que a cura universal aconteça em um nível emocional. As mulheres precisam ser encorajadas a cultivar o fluxo da graça, amor e devoção, para poder manter tudo isso.

Śraddhā ou fé profunda é um sentimento de entendimento e verdade com a convicção nos poderes beneficentes da consciência universal. Śraddhā ou fé sem sabedoria, por outro lado, se torna apenas uma mera emoção que pode ser manipulada pelos desejos e vontades do ego. A verdadeira *śraddhā* deve advir da consciência, discriminação, maturidade e responsabilidade.

Śraddhā é a marca da distinção para todas as mulheres que desvendarem o Amor Divino como uma expressão de gratidão, cuidado e inspiração. O amor puro e gentil nos guia até relacionamentos conscientes além das ilusões e manipulações. Que nos permitem ser harmoniosas e gentis com nós mesmas, possibilitando que possamos curar a angústia e brigas que permeiam nossas vidas. Curando o cerne do nosso ser, seremos capazes de honrar e curar nosso meio ambiente também. Precisamos redescobrir o amor universal que reside em nossos corações. Na união do nosso ser com a Mãe Divina, há a beleza e pureza divina que fortalece a santidade inata da natureza feminina.

Honrando a Deusa como *Śakti*

Nos dias atuais, nossa civilização não reconhece, verdadeiramente, a Divindade presente no universo. Nós,

ao invés, buscamos fervorosamente deidades humanas e terrenas, que trazem mais tormentos às nossas atormentadas existências. Perdemos o contato com as antigas práticas de reverência ao *Devatā*, forças cósmicas dos Deuses e Deusas, que incorporam os poderes sagrados da Mãe Natureza, com os quais nós devemos nos relacionar pelo nosso bem-estar, no nível da alma.

Nossa cultura atual é orientada para o exterior, subjugada pelos valores masculinos de conquista, aquisições e até mesmo, hostilidade. Nos apegamos, tentando manipular e explorar o mundo exterior para realizar nossas necessidades e impulsos, que são na maioria das vezes, excessivos e distorcidos. Os valores femininos de cuidar, entregar e respeitar todas as criaturas estão sendo ignorados e denegridos pela sociedade, até mesmo pelas mulheres.

As mulheres são comumente vistas como meros objetos de atração e prazer pela mídia, seduzidas pelas novas opções de Botox e implantes artificiais para aumentar o mundo de *Māyā* e suas distrações. Acabamos nos perdendo na força da ilusão e desilusão, ferindo nossa psique, tentando nos manter eternamente jovens, negando nossa profunda maturidade e sabedoria interior.

Enquanto isso, os intelectuais e acadêmicos fazem declarações envolventes denegrindo as tradições antigas sagradas, que adoravam a natureza e a Deusa, como se fossem nada mais do que superstição e opressão. A mídia mantém nossas mentes presas em um mundo de violência, corrupção religiosa com políticas buscando dominação e controle em nome de Deus, ao invés de espalhar a mensagem de amor e unidade além das identidades e crenças exteriores.

Empoderando a *Yoginī Śakti* em cada mulher

A *yoginī* como a *Yoga Śakti*, representa a voz interior intuitiva do 'Guru Interior' ou guia espiritual. O guru exterior serve para despertar nosso ser interior e nos direcionar às práticas sagradas, necessárias

para estabelecer essa conexão. O espírito quintessencial da *yoginī* serve para prover uma expressão ao nosso ser, que libera o fluxo da graça divina. Sem ter *anugraha* ou graça da Devī, nós não podemos nos mover muito longe no caminho espiritual. É sua benevolência divina que nos dirigem a entrega à consciência suprema, abrindo mão da nossa confusão e agitação externas.

Os ensinamentos da *Devī Tantra*, aumentam a *Yoga Śakti* que jaz adormecia em nosso mais profundo interior, através dos ritmos místicos dos numerosos poderes curativos da Mãe Divina. A adoração no Tantra nos permite consagrar a deidade dentro de nós, expressando as vibrações do nosso ser interior. As mulheres precisam resgatar este poder e a graça da Mãe Divina nas orações, para que possamos restaurar a cura, calma, paz e bem-estar em nossos lares e no mundo ao nosso redor.

Como meio da instrução espiritual, o Tantra nos ensina o caminho sagrado através da clareza de pensamentos e profunda consciência da coexistência intrínseca entre nosso ser superior e o cosmos. Estimulando uma pureza interior e exterior conjuntamente com o caminho do *Dharma*, podemos manifestar e manter a realidade suprema por detrás de tudo. O simbolismo tântrico desvenda os segredos místicos da divindade em suas mais variadas formas, aparências e manifestações, cobrindo todos os aspectos de nossas vidas.

A Devī ou Mãe Divina nos abençoou com a fonte vital da nossa graça mística. Adorando a Deusa em suas diversas formas reiteramos em nossas vidas a eterna bem-aventurança e graça da criatividade da matriz do universo. A pureza e força da adoração à Deusa requer que absorvemos a energia da Devī, manifestando seu poder da *yoginī* e entrando em sua dança cósmica ou *Lila* divina!

Śakti *Saṅkalpa* para a Irmandade Sagrada

Toda mulher buscadora espiritual ou *sadhak*, deveria aprender

a cultivar a intenção correta sagrada ou *saṅkalpa*, para o caminho do Yoga. Para consagrar o fluxo da *Śakti* em nossas vidas, devemos primeiro criar e sustentar um *saṅkalpa* com firmeza e sagrada intenção de honrar o poder da Deusa. O *saṅkalpa* retém a essência da nossa sagrada intenção, desejo divino ou desejo profundo de desvendar tanto o tempo como a eternidade.

Juntas, nós devemos reiterar o *saṅkalpa* da "irmandade sagrada", onde cada mulher venera as virtudes da divindade através da devoção, expansão, educação e bem-estar universal. Elevando a voz da harmonia chamaremos a atenção para a importância do princípio feminino neste dia e época. Consagrando nosso espaço sagrado, iremos atrair a energia masculina apropriada para repousar no brilho caloroso da terra e de nosso interior revitalizado. A força de Śiva irá retribuir com proteção, segurança e refúgio, acolhendo um paraíso seguro para a *Śakti* desabrochar, através do presente da sustentação do bem-estar da humanidade.

As mulheres precisam aprender a se unir em um nível coletivo, deixando de lado os atributos triviais de natureza inconsequente. Precisamos encarar a educação, crescimento, estabilidade e independência, não através da agressão e poder da boataria, mas através da dignidade, nutrição e graça. As mulheres precisam invocar o poder do divino feminino para acessar a essência divina de cura e bem-estar universal.

A dança iluminada de Mā Kālī leva as mulheres para além do sofrimento

Minha forma única de prática à *Devī*, sedimentou o caminho para a intrínseca e iluminada dança da Mā Kālī

colorir a minha vida. Diferentemente, alguém pode buscá-la no coração como Subhadrā, a eterna auspiciosa Deusa da beleza, bem-aventurança e abundância. Mā Kālī revela a magnificência e esplendor divino de toda a criação. Ela nos guia, gentilmente, da escuridão para a luz do amanhecer. Kālī concede mistério à enigmática transcendência de Śiva. Kālī é o poder *yogiko* de Śiva, que age além da ilusão de *Māyā*.

Na sabedoria indiana, Mā Kālī simboliza o poder do Absoluto além de toda a criação, a consciência e energia suprema. Ela não é simplesmente uma Deusa Hindu, mas a mãe benevolente e auspiciosa, que gentilmente nos conduz através do ilusório e sombrio mundo de *Māyā* na direção da luz eterna. Apegos às nossas identidades pessoais, dinheiro e experiências mundanas, criam medo da eternidade e infinitude de Kālī. Ficamos apreensivos com relação ao retorno às origens, mesmo sabendo que é uma mera união com o Ser Supremo. Mas, como é necessário abrir mão da ilusão do ego e do conhecimento mundano, controle e poder, tememos perder nossos apegos transitórios e mortais.

Eu não experienciei Ma Kali como terrível ou até mesmo, intimidadora, de forma alguma. Para mim, esta Deusa, representa a vitória da alma contra a escuridão, tristeza e conflitos, abarcando as grandes virtudes da divindade feminina. Kālī é severa com tudo que é desconstrutivo, negativo, trivial ou narcisista. Ela gentilmente purifica o coração, mente e corpo, para nos ajudar a nos curar, através dos nossos *karmas*. Mesmo assim, é um ser divino super compassivo e abençoado. Entregando-se a ela, seremos guiados através do vórtex de sofrimento.

O poder curativo da *Śakti Yagya* ou Sacrifício

As mulheres são curadoras em essência, dotadas com poder de criar, restaurar, reformar e transformar. *Garbha* ou o útero é o sagrado *kuṅḍa*, ou espaço onde desvenda-se a alquimia do mistiçismo. Este poder especial invoca a oferenda e entrega à matriz feroz de Agni, como o poder interior.

Entregar-se é uma ação sagrada que toda a mulher deve inculcar no fluxo da vida. A entrega não é uma demonstração de fraqueza, pois é a arte sagrada da indulgência, que concede a aquiescência para encontrar o caminho do equilíbrio. Kālī conduz nossa entrega interior ao grande desconhecido. É muito mais fácil entregar-se a alguém ou a algo que conhecemos e nos sentimos confortáveis, de alguma maneira. Porém, é difícil nos entregar quando precisamos abrir mão de tudo que é familiar e seguro em nossas vidas. A *Śakti sādhana* nos guia à entrega profunda, que se iguala ao mergulho no grande vazio. Nesta entrega consciente, percebemos que não temos nada a temer!

A sagrada arte de viver desdobra-se como o *Yagya* ou sacrifício. A vida então desata uma série de agitações da alma, às vezes, deixando-nos excitados com as nossas experiências pessoais. O sofrimento aparece da recusa em aceitar as mudanças transformadora da vida, que continuamente nos levam além do limite. Nós criamos nossos próprios sofrimentos quando nos recusamos a nos abrir aos novos movimentos da vida, particularmente àqueles que vão contra nossas expectativas e crenças. Somente quando aprendermos a honrar este poder de transformação, mesmo na morte e destruição, é que iremos além das nossas limitações, que envolvem nossa existência com sofrimento, brigas e dor.

Os *Yagyas* védicos, ou sacrifícios, envolvem oferendas especiais ao fogo sagrado, não são apenas meras cerimônias; refletem o processo primeiro cósmico e os eventos transformadores do universo. Tudo no universo é uma interação sacrificial, como se estivessem dando e recebendo, pegando e abrindo mão. Tudo que fazemos em um nível biológico é uma forma de sacrifício. Comer é o primeiro dos *Yagyas*,

uma oferenda de comida ao fogo digestivo ou *Jatharagni*. Respirar é uma oferenda do ar inalado do fogo prânico ou *Prāṇagni.* Os sentidos são uma oferenda das impressões sensoriais ao fogo da mente ou *Manasika Agni*.

Yagya não é um sacrifício no sentido rudimentar ou dos sentidos exteriores, mas uma forma de transformação inerente aos movimentos da vida, no qual todas as coisas se tornam interrelacionadas e unificadas. *Yagya* envolve o princípio ativo da *Śakti,* no qual todas as formas de vida são uma oferenda eterna do ser supremo. Como uma mulher, esses movimentos transformativos são uma parte de nosso crescimento interior e do desenvolvimento da força da *Śakti*. Estar consciente e escolher este caminho sagrado de transformação, irá nos guiar a nos relacionar com os profundos fatores que colorem nossos relacionamentos cotidianos como mães, amantes, cuidadoras e mantenedoras.

Todos os processos cósmicos são *Yagya* ou ações transformadoras, preenchidas com a graça da *Śakti*. O próprio movimento do tempo é o maior dos *Yagyas* ou oferenda sacrificial da vida, contendo criação e destruição, nascimento e morte de todas as criaturas e mundos, refletindo o poder de Kālī, a Deusa Mãe Suprema do tempo e da eternidade. As mulheres possuem essa essência inerente de transformação e criatividade como a *yoginī*, mãe, esposa, musa, irmã, filha, cuidadora e guia espiritual.

As mulheres consagram a *Śakti* do fogo em todo o universo. A forma cósmica de Agni, é chamada nos *Vedas* de Vaiśvānara ou a "Pessoa Universal", indicando o poder supremo do tempo. A mesma deidade também é referida como *Kālagni Rudra*, como o fogo do tempo, a intensa e poderosa forma de Śiva, da qual sua poderosa dança cósmica ou *Tāṇḍava*, dissolve o universo no fogo e luz Divina. Ele carrega a *Kāla Śakti* ou poder transformador do tempo, que é a eterna dança de *Śakti* através da Deusa.

Nós não podemos adentrar a *Yoga Śakti*, ou poder do Yoga, a não ser que vejamos isso como um sacrifício interior ou auto-oferenda.

Caso contrário, os *āsanas*, *prāṇāyāmas,* e meditações que realizamos, permanecerão limitadas à esfera humana de desejo e auto-justificação. O Yoga autêntico começa com o sacrifício desapegado, como o Karma Yoga, que é a ação feita em reconhecimento e honra ao sagrado. Os grandes poderes dos *devatās* do Yoga, são os poderes do sacrifício. A Devī Śakti santifica e consagra todas as formas de vida, desde o fluxo do *prāṇā* e sangue em nossos corpos até o rios e montanhas da Mãe Terra, que compõem cada pensamento e ações em nossas vidas.

A *yoginī*, enquanto adepta voluntária ao Tantra, entende *Lila*, este poder divino e cósmico. Sua vida reflete esta *Śakti* transformadora, através da sustentação do equilíbrio, amabilidade, benevolência e empatia de seu papel como a musa da Deusa. Toda garota deveria ser nutrida seguindo os passos da Deusa, para ajudá-la a descobrir os poderes de cura, prosperidade e bem-estar no mundo, conforme cresce. A graça dessa força da *Śakti* é que nos impulsiona a nos curar em um nível profundo dos ataques ferozes da sociedade, assim como nos ajuda para na fase adulta lidar com as experiência inesperadas da condição de ser mulher, enquanto a maternidade permite às mulheres experimentar a matriz de criatividade através do fluxo da graça divina.

Para descobrir a natureza sagrada da realidade, nossas vidas devem se transformar em uma oferenda ao Divino, um sacrifício *yogiko* ou *Śakti Yagya*. Honrando todas as coisas como sagradas, poderemos descobrir a presença eterna que é *Brahman*, o Absoluto que está além do tempo, espaço e ação. Esta deve ser a meta e poder supremo da *Śakti* na existência de todas as mulheres. Não é uma questão de antipatia, mas uma sensibilidade profunda da natureza do universo e da presença Divina que transborda em tudo que vemos. Se nos abrirmos ao chamado profundo de graça e entrega e ao seu fluxo silencioso,

podemos nos alimentar do poder da Mãe do Universo, que irá preencher tudo com seu poder infinito.

Yā Devī Sarvabhuteṣu Śaktirupena saṃsthitā

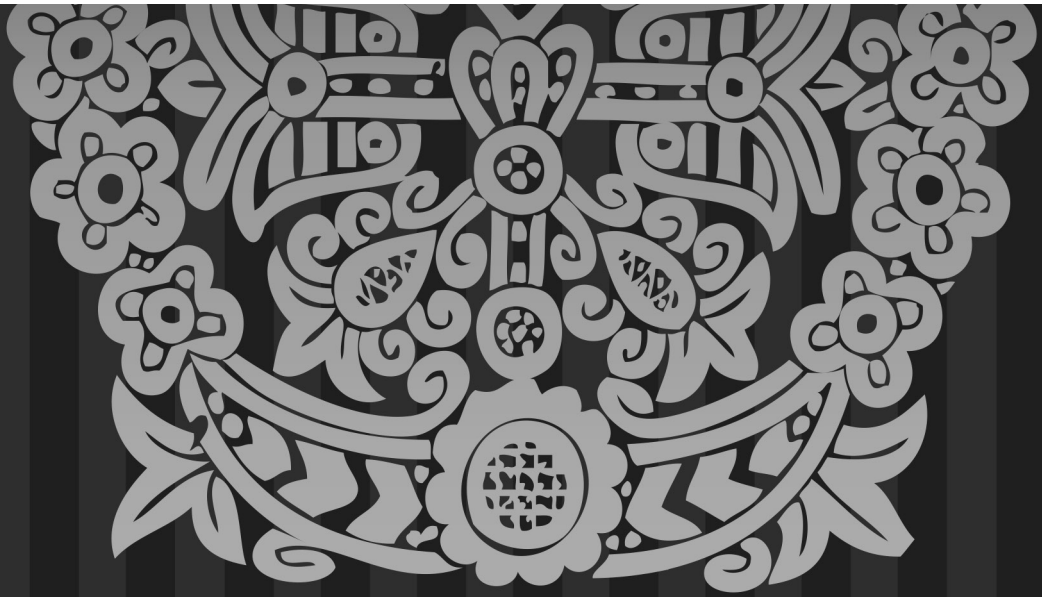
Namastasyai Namastasyai Namastasyai Namo Namaḥ!

Para a Devi que reside em todos os seres na forma de Śakti!

Oferecemos nossa reverência a ela sempre e sempre!

Shambavi Chopra é indiana, escritora e *yoginī*.
www.shambavi-yogini.com

Tradução
Ana Paula Malagueta Godin



Qual o papel da psicologia na espiritualidade?

Jonas Masetti

O termo espiritualidade é amplamente usado para se referir à prática de terapias, conhecimento das emoções, análise dos fatos marcantes dessa vida e até de outras. Embora essas atividades e conhecimentos advindos delas sejam úteis na vida de uma pessoa, a espiritualidade não tem o mesmo campo de atuação que os trabalhos psicoterapêuticos. Qual a diferença entre os dois? E até que ponto cada um pode nos levar? Como a psicologia e suas ferramentas podem colaborar na busca pelo autoconhecimento?

Dentro da tradição védica existia um conjunto de termos e ferramentas que anteriormente estavam misturadas com os ensinamentos de Vedānta e que eram passados sem uma formalização através da relação mestre-discípulo. Ao passar dos anos o Swami Dayananda lecionando no ocidente formalizou estruturas lógicas de pensamento e ferramentas terapêuticas que são frutos do seu próprio estudo de psicologia e da sua visão da espiritualidade. Naturalmente, as ferramentas que se mostraram mais úteis sobrevivem ainda hoje, presente em todos os professores que estão em sua linhagem.

Uma dessas é o desenvolvimento do "*inner friend*" – "o amigo interior", que foi amplamente discutido nesse curso de 3 anos com o apoio da professora Radha (Carol Withfield), aluna antiga do Swamiji que proferiu uma série de palestras sobre o tema.

Vedānta propõe que a chave para reconhecer a si mesmo, é o que chamamos de *viveka* - a discriminação entre aquele que vê e o que é visto. Qualquer experiência é uma relação entre sujeito e objeto, mas em geral não damos importância para essa relação.

Quando analisamos a relação entre o indivíduo e o mundo, aprendemos a importância dos valores para usufruir de uma vida com relativa paz e harmonia. A espiritualidade não tem como papel

apresentar os valores universais, porém mostra a correlação entre esses valores que já são conhecidos por nós e nossa satisfação e estabilidade emocional. É muito estressante viver uma vida sustentada por uma trama de mentiras e é, por outro lado, naturalmente gratificante ser verdadeiro e ajudar as pessoas. Esses valores, como a verdade, a não violência e a compaixão são usados e experimentados nos relacionamentos com as outras pessoas no mundo. E o ponto aqui é que existe para cada um, também, uma relação consigo mesmo. Nesse caso não estamos nos referindo à natureza do sujeito, mas às diversas camadas que compõe a mente.

Temos uma relação com a mente, com a memória, com o intelecto, assim como temos com as pessoas. As relações externas são reconhecidas, contudo as internas em geral passam despercebidas. E nessas relações também pode existir um desgaste, uma dor e um sofrimento. Se dividirmos a mente entre o intelecto e todo o resto que inclui as emoções, reações, memórias e pensamentos, podemos dizer que: "assim como me relaciono com as pessoas a minha volta, o Intelecto se relaciona com todas essas emoções e pensamentos".

Uma vez percebida essa relação, o mesmo sistema de valores que temos em relação ao mundo também pode ser usado internamente, na relação que o intelecto estabelece com as outras camadas da mente. Apesar dessa relação estar sempre presente não somos conscientes dela e por isso a maneira como lidamos com o mundo pode ser diferente da maneira com que falamos com nossa própria mente.

Por exemplo, nunca falaríamos para outra pessoa frases como: "Isso é tão estúpido! Você nunca vai obter sucesso. Não é inteligente suficiente para aprender sânscrito ou outra língua qualquer. Burra! Você é uma pessoa má! Um fracasso!".

Simplesmente, não é concebível lidar com o mundo dessa maneira. E por que não? É só imaginar que tipo de reação obteríamos de volta. Com certeza, não receberíamos respostas como: "Eu te amo. Vamos passar mais tempo juntos. É sempre bom estar na sua companhia". A verdade é que ninguém reage assim. Queremos ser bem tratados, por isso naturalmente fazemos o possível para não machucar as pessoas a nossa volta.

Por mais que esses valores sejam naturais e lógicos ao lidar com o mundo externo, dentro da própria mente eles não são observados e o que parece é que existem vários personagens brigando entre si. Se externamente o contato com uma pessoa crítica, ou sem respeito, ou que faz a gente se sentir mal, provoca em geral um recuo, acompanhado de reações diversas, por que com a nossa "criança interna" seria diferente? Quando existe a crítica interna, aquele trauma ou problema trazido pelo subconsciente é empurrado de volta para "o nimbo" com mais força e o que acontece é que a gente não cresce, pois a criança não se sente ouvida, se sente rejeitada, alienada e logicamente insegura. Externa ou Internamente o recuo é sempre acompanhado de tristeza, porque queremos ser aceitos e amados. A alienação diante de um mundo tão vasto e poderoso é causa de sofrimento nas relações humanas.

Se um terapeuta tiver que lidar com esse tipo de situação, ele vai tentar acomodar as pessoas que estão zangadas e absorver a hostilidade que vem do paciente, mas fora desse ambiente ninguém fará isso. Toda vez que um ambiente me der felicidade, paz e completude eu naturalmente me atraio naquela direção. E o oposto também é verdadeiro, me afasto do que me produz dor e sofrimento.

Internamente, onde existe essa atmosfera de amor, compreensão, confiança, existe um amigo interno, pois toda a mente incluindo o subconsciente tem um espaço confortável e saudável de trabalho.

É possível descobrir uma paz e uma gratitude disponíveis na mente quando a tratamos com esses valores que já conhecemos. Ela relaxa e nos sentimos confortáveis. Porque aquela voz interna que comenta minhas atividades é um amigo e não um inimigo.

Nós podemos realmente ser um inimigo interno para com nossas emoções, reações e mente, sem perceber. Esse inimigo em geral é algo que construímos ainda crianças. Por exemplo, pais com temperamento nervoso falam com raiva, onde nada do que se faz é bom o suficiente: "Não faz isso, se comporta, você nunca me trata bem, não faça isso, modos na mesa, ta rindo do que?" Quando a criança recebe apenas *inputs* negativos, o que acontece é que aquela voz é internalizada. Depois essa voz pode continuar naturalmente em toda a vida de uma maneira que talvez não se perceba.

O termo "*inner friend*" surgiu quando o Swami falava sobre o tratamento de crianças. Uma das coisas que ele enfatiza é que se deve tomar cuidado para não dizer: "não" a todo momento. Porque os pais estão criando o "superego", essa voz que vai o acompanhar toda a vida. E para dar uma idéia dessa relação ele usa com frequência esse termo o "*inner friend*" ou amigo interno.

Esse entendimento pode realmente mudar a forma de uma pessoa ser, porque a gente descobre que eu posso ser um amigo para mim mesmo e não um crítico, uma pessoa desagradável internamente. Podemos tratar a nós mesmos da mesma maneira que tratamos outra pessoa. Não é surpreendente essa maneira de pensar? Imagine o que poderá ocorrer na nossa mente com essa mudança.

A princípio quando falamos de uma maneira agradável internamente, existe realmente um estado de choque, porque, de repente, aquele "general" é substituído por aquela pessoa amável, que se direciona aos amigos querendo ajudar construir, que é um modelo

dos *yamas* e *niyamas* (valores do *yogi*). Nessa mudança existe muita felicidade e satisfação.

Uma vez que essa mudança acontece, a mente começa a relaxar e se abre um espaço interno muito grande, ótimo para adquirir a maturidade emocional necessária para o autoconhecimento. A "criança interna" começa a desenvolver confiança e se sentir atendida, aos poucos ela deixa de ser um problema e passa a ser o que ela é, como toda criança, uma fonte de amor, mesmo com todos os seus problemas.

E depois, o que adianta sorrir para fora sem um sorriso interno? Sem o sorriso interno, as pessoas não percebem o sorriso externo. Elas percebem apenas a insegurança ou o medo ou dependência por detrás da contração dos músculos da face. É muito difícil esconder nossa relação interna quando lidamos com o mundo, porque afinal, todos fazemos a mesma coisa.

Podemos tentar interagir aos poucos com aquela voz crítica e falar com ela: "eu entendo que você fale assim, foi assim que você aprendeu, mas você não precisa mais agir dessa maneira". Nós podemos validar nossos sentimentos, criar uma relação de confiança e desenvolver nosso "*self-talk*"!

Essa e outras ferramentas são de extrema importância para as pessoas interessadas no autoconhecimento, pois elas criam esse espaço interno. Sem essa disponibilidade, não é possível apreciar a verdade que o autoconhecimento nos traz.

Para ilustrar a relação entre o papel da psicologia e a espiritualidade segue uma comparação:

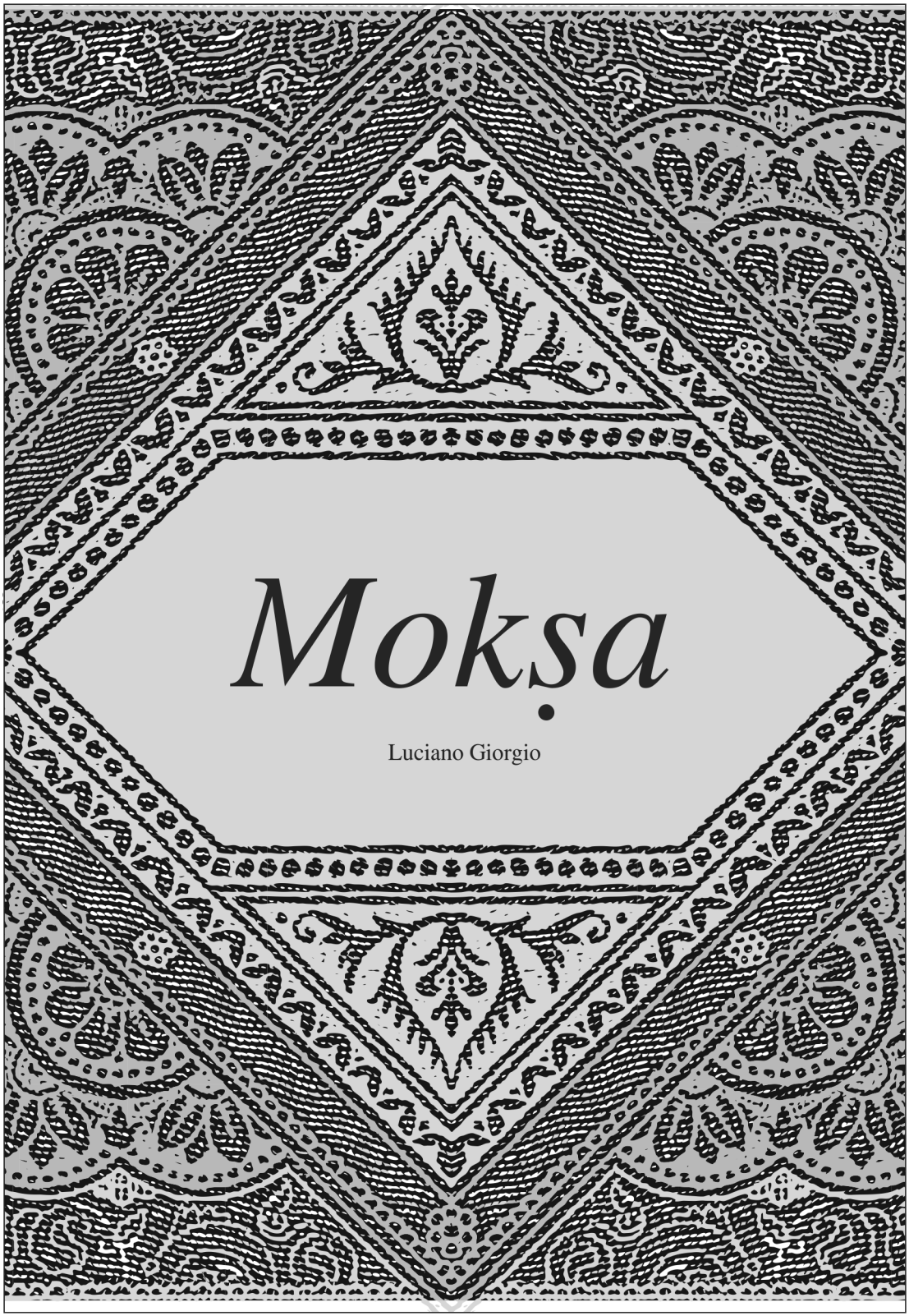
"…Só uma pessoa que se esforça para estar em paz com o mundo externo, pode descobrir como estar em paz com sua mente.

Só uma pessoa que se esforça para estar em paz com sua mente, pode descobrir através do autoconhecimento que sua natureza é paz.

Uma vez descoberta a paz que já somos, lidar com a mente e o mundo não requer esforço.

É como a sensação de liberdade espontânea de um vôo livre…”

Jonas Masetti, vive uma vida dedicada ao conhecimento, no momento está fazendo o curso residencial de 3 anos no Asham de Swami Dayananda em Coimbatore - Índia | www.satsangonline.com



Mokṣa

Luciano Giorgio

A Disputa

Há uma disputa acerca da diferença entre o objetivo de Vedānta, como explicitado pela tradição Advaita, e o objetivo do Yoga como explicitado por Patañjali em seu *Yoga Sūtra.*

Como todos os *darśanas* tradicionais, Vedānta e Yoga têm como objetivo a libertação do homem do sofrimento. Em Yoga, a libertação chama-se *kaivalya* (literelmante, o 'estado de ser um') e em Vedānta chama-se *mokṣa* ou *mukti* (literalmente 'libertação', no sentido de 'soltura').

Ainda que ambos objetivem a libertação, a natureza desta libertação e os meios para alcançá-la parecem diferir entre os dois sistemas de pensamento, haja dada, no mínimo, a diferença fundamental de que Vedānta é não-dual (propõe que existe apenas uma realidade, *Brahman*) e Yoga, dual (propõe duas realidades distintas, *Puruṣa* e *Prakṛti*).

O objetivo deste texto é analisar brevemente o conceito de *kaivalya* como proposto por Patañjali e, de posse de um entendimento acerca deste conceito de acordo com os *sūtras*, estabelecer as possíveis concordâncias ou discordâncias com o conceito de *mokṣa* como entendido em Advaita Vedānta.

Começaremos, pois, com uma brevíssima apresentação do conceito de *mokṣa* em Advaita Vedānta.

Mokṣa e Vedānta

Como queremos ser breves a este respeito, pegaremos uma famosa frase de Śaṅkarācārya que resume todo o ensinamento: *brahmasatyam jaganmithyā jivobrahmaiva nāparaḥ* - "brahman é real e o universo é aparente; o indivíduo é *Brahman*, sendo não-diferente dele."

O universo é aparente, não tem existência independente, e Eu, o *Ātmā,* é a base real deste aparecimento. Assim como o universo de

objetos de barro - pratos, travessas, potes, moringas etc - são aparentes, tendo sua realidade apenas em nomes e formas, enquanto que o barro é a realidade única (*satya*) de toda essa aparente variedade, sendo diferente de prato, travessa, moringa etc, mas, ao mesmo tempo, sendo aquilo pelo qual todos esses objetos derivam sua existência; da mesma maneira a consciência auto-evidente manifesta na mente como a noção de 'Eu' é aquilo que é diferente do universo inteiro, mas que, ao mesmo tempo sustenta o universo inteiro, pois este não existe independente da consciência.

A libertação do sofrimento, *mokṣa*, de acordo com Vedānta, é a clara discriminação (*viveka*) deste *Ātmā* que por natureza é livre de todos os nomes e formas que constituem o universo. Sendo livre do corpo e da mente, as limitações inerentes a estas esferas de experiência não limitam o *Ātmā.*

Assim, o indivíduo fica livre (*mukta*) das noções causadoras de sofrimento, tais como, 'Eu sou gordo', 'Eu sou magro' (com relação ao corpo); 'Eu sou saudável', 'Eu sou doente' (com relação ao *prāṇa*); 'Eu sou agitado', 'Eu sou tranquilo' (com relação à mente - *manas*); 'Eu fiz certo', 'Eu fiz errado' (com relação ao intelecto - *buddhi*); 'Eu estou feliz', 'Eu sou infeliz' (com relação a noção de ser o usufruidor de experiências positivas e negativas).

O que devemos notar com especial atenção é que a libertação não é trazida por qualquer modificação na natureza das coisas, tudo continuando a ser exatamente como sempre foi. O que muda é que a ignorância com relação ao fato de que eu sou e sempre fui livre das limitações da experiência é eliminada através de um conhecimento correto da minha própria natureza.

Analisaremos agora o conceito de *kaivalya* como proposto nos *Yoga Sūtra*.

Kaivalya e Yoga

Os famosos quatro primeiros *sūtras* apresentam uma visão geral do que o Yoga propõe. O segundo *sūtra* diz, *yogaḥ cittavṛtti nirodhah* – "Yoga é a cessação (*nirodha*) das modificações da mente". Com que propósito? *tadā draṣṭuh svarūpe avasthānam* – "então o ser consciente permanece na sua natureza", diz o terceiro *sūtra*. E, quando não há Yoga, o que acontece? O quarto *sūtra* responde, *vṛtti sārūpyam itaratra* – "de outra forma há identificação com as modificações da mente".

A filosofia proposta é, aparentemente, simples: todo o sofrimento está na mente, acabe com as modificações da mente e o sofrimento acabará.

Parece simplista demais, um tanto idealista e, por que não dizer, temerária, esse tipo de solução. Porque, primeiro, a mente é o instrumento que nos possibilita a vida. Segundo, a mente é apenas um fluxo de pensamentos (*vṛtti pravāha*). Quando dizemos "o movimento da mente" isto é apenas uma força de expressão (*upacāra*), porque mente não existe sem movimento, isto é, mente é movimento. Portanto *vṛtti nirodha*, entendido como a supressão dos movimentos da mente, seria acabar com a mente e, portanto, acabar com a vida.

É uma solução sem dúvida *sui generis* (para não dizer idiota) para o problema do sofrimento. É como propor o suicídio. No entanto, várias pessoas pensam assim, e inclusive escrevem livros a respeito disso, falando sobre um estado que deveria ser buscado no qual não existe pensamento (*nirvikalpa avasthā*) e, portanto, sofrimento.

Se, entretanto, analisarmos com mais cuidado estes quatro primeiros *sūtras*, descobriremos uma maior profundidade no seu significado.

A meta a ser alcançada por *citta vṛtti nirodha* é *draṣṭuh svarūpe avasthānam*, a permanência do sujeito na sua *svarūpa*, natureza. Ora, como alguma coisa pode estar separada da sua natureza? Apenas por erro e confusão. O erro é o de o sujeito identificar-se com as modificações da mente, permanecendo como que na forma dos *vṛttis*

(*vṛtti sārūpyam*). O estado de *nirodha*, como o oposto do estado de identificação com os *vṛttis*, só pode ser o de não identificação do *Puruṣa* (o ser consciente, o sujeito) com as modificações da mente.

Nirodha seria então mais uma cessação da identificação do *Puruṣa* com as modificações da mente do que uma cessação da própria atividade mental, que não é possível nem desejável.

Portanto fica clara, desde estes primeiros *sūtras*, uma distinção entre *Puruṣa* e mente (*Prakṛti* ou 'natureza' no sentido de matriz de todas as coisas. A mente é uma modificação específica desta *Prakṛti*).

A distinção, no entanto, é ignorada quando cognitivamente misturamos o *Puruṣa* com os atributos pertencentes à mente e sofremos com isso. Na verdade, sofrimento só existe na medida em que o *Puruṣa* está envolvido, misturado e identificado com o funcionamento mental. A mera cognição, por exemplo, de que "Os meus pensamentos estão se sucedendo em rápida alternância" não é realmente suficiente para nos fazer sofrer. Mas a cognição "Eu estou agitado", junto com as noções de que "Eu não deveria estar agitado" etc, esta sim nos faz sofrer.

O conceito de *kaivalya*, que significa "o estado de ser um único" (*kevalasya bhāva*), significa justamente o estado de ser do *puruṣa* isolado da *prakṛti*, isto é, sem se misturar (confundir) com ela. O isolamento pode se dar de uma das duas maneiras:

1) Desde um conhecimento de que a realidade do *Puruṣa* é livre das limitações inerentes à *Prakṛti*, assim como entendemos que o espaço único e infinito é inteiramente livre das limitações dos potes grandes e pequenos, apesar de dizermos "O espaço pequeno" ao avistarmos o interior de um pote pequeno. Neste caso não haveria diferença fundamental entre Yoga e Vedānta, e entre *mokṣa* e *kaivalya*, que seria apenas o reconhecimento da natureza do *Puruṣa*.

2) Através de um processo de, gradualmente, livrar o *Puruṣa* do contato que ele realmente estabeleceu com *Prakṛti*. Neste caso haveria total diferença e oposição entre os dois sistemas e aquilo que eles objetivam.

Vejamos então, finalmente, qual a posição que Patañjali sustenta, por meio da análise de alguns dos seus *s*ūtra*s* menos famosos.

A posição do *Yoga Sūtras*

O ponto principal a ser investigado é: o que os *sūtras* dizem sobre a natureza do *Puruṣa* e de que maneira ele estabelece uma relação com *Prakṛti*? E, a partir disso, qual a natureza de *kaivalya* e por que meios ela é alcançada?

O *sūtra* vinte do capítulo dois define em termos positivos a natureza do *Puruṣa*: *draṣṭā dṛṣimātraḥ śuddhaḥ api pratyaya anupaśyaḥ* - o sujeito (liter. "aquele que vê") é tão somente consciência (*dṛṣi-mātraḥ*", literalmente, "mero poder de ver" ou "mero ver"). Apesar de ser puro, parece ver pelas cognições da mente'.

O *Puruṣa* é pura consciência. *Dṛṣi-mātra* significa literalmente o "mero ver". *Dṛṣi* indica apenas a raiz verbal *dṛṣ*, que significa ver. Em sânscrito, este radical dá origem aos termos *draṣṭṛ* (o 'vedor', 'aquele que vê'), *dṛṣya* (o visto) e *darśana* (a visão, que liga o 'vedor' com o visto). *Dṛṣi-mātra* não é nem o "vedor", nem o visto, nem a visão, mas aquilo que une e possibilita os três. É apenas a medida (*mātra*) de todo o ver, que é consciência.

Vyāsa, comentarista principal dos *sūtras*, dá o significado de *dṛk śaktiḥ eva* – "apenas o poder de ver", *viśeṣaṇa aparāmṛṣṭā* – "intocado por qualquer atributo".

Mas, apesar de puro, *śuddhaḥ* api, isto é, livre de qualquer associação com outra coisa que não ele (assim como o ouro é dito puro quando livre da associação com qualquer outro metal na sua composição), *pratyaya anu-paśyaḥ*, ele parece ver através das cognições da mente. Isto significa: o poder de ver – natureza do *Puruṣa* - é atribuído à mente.

Essa confusão fica evidente, por exemplo, quando dizemos "Eu perdi a consciência", no momento do sono profundo (*nidrā*). O que

acontece nesta experiência é que a mente se desliga, mas o poder de ver continua presente, iluminando a ausência de mente na forma da experiência do sono. De outra forma a experiência nem seria possível, e você não iria saber que dormiu.

Portanto, apesar de puro, intocado, existe, de algum modo, uma relação entre o *Puruṣa* e a mente. Sem o *Puruṣa* não haveria mente. Porque as cognições são momentâneas (*kṣanika*), ocorrem em sucessões instantâneas, mas a consciência não, e justamente por ser constante e invariável é possível que a consciência ilumine as modificações da mente. Caso a consciência fosse um atributo dos próprios pensamentos, a sucessão entre eles não poderia ser vista, porque a dissolução de um pensamento seria a dissolução da consciência e o surgimento de um novo pensamento seria o surgimento de uma nova consciência. Assim, não haveria uma base constante e invariável que evidenciasse a mudança dos pensamentos (e também a sua ausência), e, dessa forma, não poderia haver mente.

Fica estabelecido, portanto, que a luz (consciência) da mente não é pertencente à mente, mas é "emprestada" do *Puruṣa*, a consciência imutável.

O único problema é que, nesta relação, a consciência parece adquirir as qualidades do meio no qual ela está refletida. Quando a luz da consciência incide sobre a mente, ela se torna uma fonte de luz, da mesma maneira que quando o sol incide sobre uma poça d'água límpida a poça torna-se uma fonte de luz. Mas aquela luz não pertence à poça (que é apenas um meio de reflexão) e sim ao sol, assim como a consciência não pertence à mente, mas ao *Puruṣa*. A mente é inerte, um produto da *Prakṛti* constituído das três *guṇas* e objeto da consciência.

Não fazendo esta distinção (*viveka*) o *Puruṣa* se torna totalmente identificado com a mente (junto, naturalmente, com o corpo com o qual a mente se identifica), apesar de ser totalmente distinto dela. A consciência parece ganhar os atributos (*viśeṣaṇa*) do corpo-mente, apesar de ser livre de quaisquer atributos (*viśeṣaṇa aparāmṛṣṭā*).

Essa é a confusão. É só por meio dela que dizemos, por exemplo, "Eu conheço a mesa", quando a mente, na mera presença da luz que é o *Puruṣa*, adquire a forma de mesa em uma cognição.

Pois o *Puruṣa* realmente não tem sequer o atributo de ser um 'conhecedor' (que faz a ação de conhecer), porque ele é apenas *dṛṣimātra*, pura consciência, assim como a luz, sendo apenas iluminação, ilumina todos os objetos que caem no seu escopo sem que possamos propriamente dizer que ela faça a ação (*pravṛtti*) de iluminar.

O *sūtra* vinte e três usa o termo "*samyoga*" para designar esta relação entre *puruṣa* e a mente. Este termo significa 'união' ou 'conjunção'. No *sūtra* seguinte, que nos interessa mais nesse momento, Patañjali afirma o que nós, a essa altura, já desconfiávamos: *tasya hetuḥ avidyā* – "a causa dessa união é ignorância".

Se a causa da *samyoga* entre *Puruṣa* e *Prakṛti* é ignorância, necessariamente se segue que não há uma conjunção, mistura ou união real entre os dois. Quando a causa de algo é apenas ignorância, segue-se que esse algo não é verdadeiramente existente. Se eu digo que a causa do movimento do sol em torno da terra é ignorância, isso significa que, realmente, não há movimento do sol em torno da terra. Há apenas ignorância a respeito da real natureza do objeto em questão.

Este *Sūtra* interdita qualquer possibilidade de *kaivalya* ser, como tínhamos cogitado, "um processo de gradualmente livrar o Puruṣa do contato que ele realmente estabeleceu com *Prakṛti*". Este tipo de abordagem simplesmente não é possível, porque, *tasya hetuḥ avidyā*, a "causa da relação entre os dois é ignorância" ou, negativamente falando, "não existe, de fato, nenhuma relação". Tentar livrar gradualmente o *Puruṣa*, através de ações, é como tentar matar à pauladas a cobra que você projeta erroneamente em uma corda.

O *sūtra* seguinte, vinte e cinco, diz: *tat abhāvāt samyoga abhāvaḥ hānam tat dṛṣeḥ kaivalyam* – "Na ausência da ignorância a *samyoga* desaparece. Isto é a cessação. Isso é o isolamento (*kaivalya*) do sujeito".

A causa para a cessação do sofrimento é a cessação de *avidyā*. Apenas isso e nada mais. A única pergunta restante é, "como acabar com *avidyā"*? Não precisamos ir muito longe, porque o *sūtra s*eguinte (26) responde: *viveka-khyātiḥ aviplavā hānopayaḥ* - "o meio para a cessação é a discriminação clara, livre de confusão".

A única maneira de eliminar ignorância é através do conhecimento. A ignorância aqui sendo a respeito da distinção entre *Puruṣa* e a mente, o conhecimento deve ser a clara discriminação entre os dois.

O veredicto acerca da disputa

Nossa intenção era chegar a uma conclusão a respeito da relação entre os conceitos de libertação como apresentados em Advaita Vedānta e Yoga. Seriam eles diferentes, tanto no próprio entendimento do que seja a libertação do sofrimento como também nos meios para alcançá-la, ou seriam equivalentes?

A posição de Advaita Vedānta é muito claramente estabelecida, graças aos extensos e claros comentários de Śaṅkarācārya. A causa do sofrimento é *avidyā*, a ignorância acerca da real natureza do *Ātmā*, Eu, por meio da qual este *Ātmā* é tomado como possuindo os atributos perecíveis, inconstantes e limitados do complexo corpo-mente. A libertação, *mokṣa*, é a eliminação desta ignorância por meio do conhecimento claro de que o *Ātmā* é pura consciência (*jñāptiḥ*) livre de limitação (*ananta*) e sempre existente (*satyam*).

O Yoga, como tentamos provar aqui, não diz nada diferente. A causa do sofrimento é a associação entre *Puruṣa* e *Prakṛti*, pela qual olhamos para nós mesmos através das várias limitações do corpo-mente. A causa desta associação é a ignorância, *avidyā*, a raiz de todas as aflições (*kleśas*), que na definição de Patañjali é: *anitya-aśuci-duḥkha-anātmasu nitya-śuci sukha-ātma-khyātiḥ* - "a noção do Eu sempre existente, puro e livre de sofrimento, no não-eu, impermanente,

impuro, e cheio de sofrimento" (*sūtra* 5, cap. II). O meio para eliminar a ignorância - eliminando assim com a associação entre *Puruṣa* e *Prakṛti* - é *viveka- khyātiḥ*, a clara discriminação acerca da natureza do Eu. O indivíduo é então reconhecido no seu isolamento, isto é, estabelecido em sua própria natureza sem nenhuma associação com qualquer causa de sofrimento.

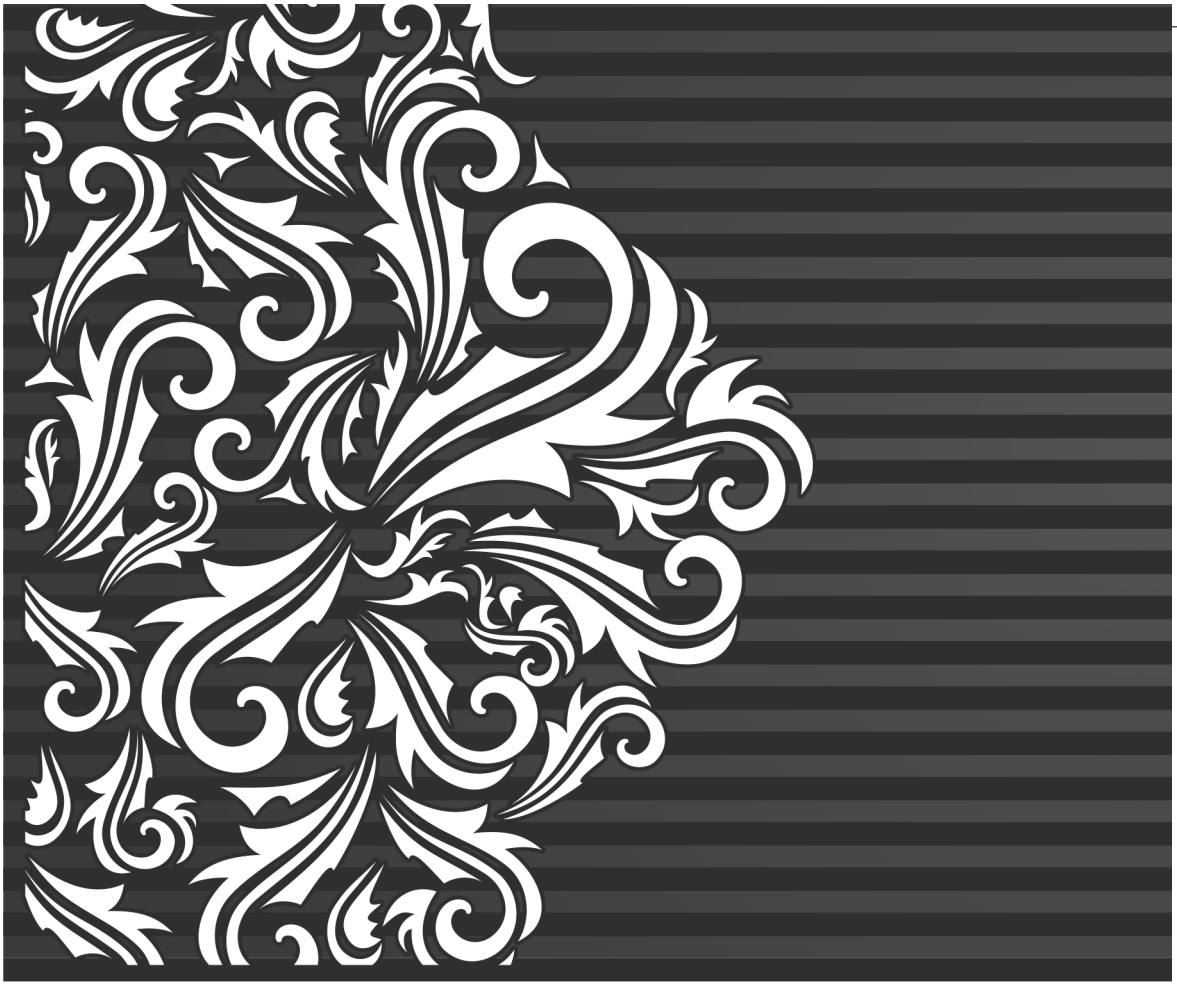
Conclusão

A libertação do sofrimento, por qualquer nome que lhe seja dada - *mokṣa* ou *kaivalya* - não pode, logicamente, ser o resultado produzido por uma ação. Porque qualquer coisa produzida não poderá ser eterna. Se a libertação fosse um novo status adquirido pelo *Ātmā*, através de um longo e árduo esforço, nada o impediria dele novamente decair para o estado de sofrimento.

Portanto qualquer pensamento sério, que leve a lógica em consideração, não pode propor uma libertação ganha como resultado de uma ação, ou muitas ações somadas.

Vedānta não incorre neste erro e, queremos crer, Patañjali também não. A sua posição parece clara: O Eu já é livre das modificações da mente. Não é preciso modificar, purificar ou criar um novo Eu para que ele seja livre. Só é preciso eliminar a ignorância sobre a sua natureza. É Isso o que parece ter sido dito por Patañjali nos *sūtras* aqui tratados.

Luciano Giorgio é professor de Yoga em Curitiba
lsgiorgio@hotmail.com



Tudo o quanto existe nos três céus descansa sob o controle do Prāṇa. Como a mãe à sua criança, ó Prāṇa, proteja-nos, dando-nos esplendor e sabedoria.
(Praśna Upaniṣad II.13)

Para mudar alguma coisa é preciso alterar a energia que a cria. Esse fato é uma realidade na prática do Yoga. Para efetuar mudanças positivas no corpo e na mente, devemos compreender a energia por meio da qual o corpo e a mente funcionam. Essa energia é chamada de *Prāṇa* em sânscrito, que significa energia primordial. É traduzida, por vezes, como respiração ou energia vital, embora seja mais do que isso.

Os Segredos dos Cinco Prāṇas

por David Frawley

Embora seja um tema frequente no pensamento *yogiko* e suas diferentes formas possam ser abordadas, o *Prāṇa* e seus diferentes subtipos raramente são analisados em profundidade. Por esse motivo, a totalidade da ciência do *Prāṇa* - que é vasta e profunda - raramente é compreendida. Neste artigo, examinaremos esse vasto tema, de forma que possamos expandir nosso entendimento sobre o *Prāṇa* em todas as suas manifestações.

Existe uma antiga estória védica sobre o *Prāṇa* que é encontrada em diversas *Upaniṣads*. As cinco principais faculdades da nossa natureza - a mente, a respiração (*Prāṇa*), a fala, a audição e a visão - discutiam entre si para saber qual delas era a melhor e a mais

importante. Isso reflete a condição humana comum, em que as nossas faculdades não estão integradas, mas lutam entre si e competem para ver qual delas domina a nossa atenção. Para resolver esse impasse, elas decidiram que cada uma delas deixaria o corpo e, então, determinariam aquela que faria mais falta.

A fala foi a primeira a deixar o corpo, mas o corpo continuou a funcionar, embora mudo. Em seguida, a visão deixou o corpo, que continuou a funcionar, embora cego. Então foi a vez da audição, mas o corpo continuou lá, embora surdo. A próxima a se retirar foi a mente, mas o corpo continuou lá, embora inconsciente. Por fim, o *Prāṇa* começou a se retirar e o corpo começou a morrer, e todas as outras faculdades passaram a perder a energia. Todas elas correram então para o *Prāṇa* e pediram que ele ficasse, exaltando sua supremacia. Claramente, o *Prāṇa* venceu a discussão. O *Prāṇa* fornece energia a todas as nossas faculdades e sem ele elas não podem funcionar. Sem honrar o *Prāṇa* primeiro, não há nada mais que possamos fazer e nenhuma energia para fazermos qualquer coisa. A moral dessa estória é que o controle do *Prāṇa* é essencial para controlarmos nossas faculdades.

O *Prāṇa* possui muitos níveis de significado, desde a respiração à energia da consciência em si. O *Prāṇa* não é apenas a força vital básica, é a principal forma de toda a energia que opera no nível da mente, da vida e do corpo. Na realidade, todo o universo é a manifestação do *Prāṇa*, que é o poder criativo original. Até mesmo a *Kuṇḍalinī Śakti*, o poder serpentino ou poder interior que transforma a consciência, se desenvolve a partir do *Prāṇa* desperto.

No nível cósmico, existem dois aspectos básicos do *Prāṇa*. O primeiro deles é o aspecto não manifestado do *Prāṇa*, a energia da Consciência Pura que transcende toda a criação. O segundo aspecto, ou *Prāṇa* manifestado, é a força da própria criação. O *Prāṇa* surge da qualidade (*guṇa*) de *rajas*, a força ativa da Natureza (*Prakṛiti*). A própria natureza consiste de três *guṇas*: *sattva*, ou harmonia, que dá origem à mente; *rajas*, ou movimento, que dá origem ao *prāṇa*; e *tamas*, ou inércia, que dá origem ao corpo.

De fato, pode-se dizer que *Prakṛiti* (ou Natureza) é essencialmente *Prāṇa* ou *rajas*. A Natureza é energia ativa ou *Śakti.* De acordo com a força de atração do Eu superior ou consciência pura (*Puruṣa*), essa energia torna-se sátvica. Por meio da inércia da ignorância, essa energia torna-se tamásica.

No entanto, mesmo *Puruṣa*, ou Eu superior, pode ser definido como *Prāṇa* não manifestado por ser uma forma de energia da consciência (*Devātma Śakti* ou *Cit Śakti*). O *Prāṇa* manifestado da criação, a partir do qual o universo inteiro passa a existir, tem sua origem no *Prāṇa* não manifestado da Consciência Pura.

Em relação à nossa existência física, o *Prāṇa* ou energia vital é uma modificação do elemento ar, principalmente o oxigênio que respiramos e que nos permite viver. Assim como o ar se origina do éter ou espaço, o *Prāṇa* surge no espaço e permanece estreitamente ligado a ele. Onde quer que criemos espaço aí, a energia ou *Prāṇa* surgirá automaticamente.

No sistema *yogiko*, o elemento ar relaciona-se com o sentido do tato. No nível sutil, o ar é tato. Através do toque nos sentimos vivos e podemos transmitir nossa força vital aos outros. Assim como o ar surge no espaço, o toque surge do som, que é a qualidade que corresponde ao elemento éter. Por meio do som despertamos e sentimos a nossa conexão mais ampla com a vida como um todo. No nível sutil, o *Prāṇa* surge das qualidades de toque e som, que são inerentes à consciência. Na verdade, o *Prāṇa* possui sua própria camada ou corpo.

O ser humano é composto por cinco *kośas* ou camadas:

1. *Annamayakośa* - alimento - físico - os cinco elementos.

2. *Prāṇamayakośa* - respiração-vital - os cinco *prāṇas.*

3. *Manomayakośa* - impressões - mente externa - os cinco tipos de impressões sensoriais.

4. *Vijnānamayakośa* - ideias - inteligência - atividade mental direcionada.

5. *Ānandamayakośa* - experiências - mente profunda - memória, mente subliminar e superconsciente.

Prāṇamayakośa

Prāṇamayakośa é a esfera das nossas energias vitais. Esta camada faz a mediação entre o corpo, de um lado, e as três camadas da mente (mente externa, inteligência e mente interna), do outro lado, atuando em ambos os níveis. Ela faz a mediação entre os cinco elementos densos e as cinco impressões sensoriais.

A melhor palavra em português para *Prāṇamayakośa* é provavelmente "camada vital" ou "corpo vital", usando o termo do Yoga Integral de Sri Aurobindo. O *Prāṇamayakośa* consiste em nossos impulsos vitais de sobrevivência, reprodução, movimento e auto-expressão, e está associado principalmente aos cinco órgãos motores (excretor, urogenital, pés, mãos e órgão vocal).

A maioria de nós é dominada pelo corpo vital e seus impulsos profundamente arraigados, necessários para que permaneçamos vivos. É, ainda, a morada do ego subconsciente ou vital, que abriga diversos medos, desejos e apegos que nos afligem. A maioria de nós passa a vida buscando satisfação na forma de prazeres sensoriais e aquisição de objetos materiais.

Uma pessoa com uma forte energia vital se destaca na vida e é capaz de imprimir sua personalidade no mundo. Aquelas que possuem uma energia vital fraca não conseguem conquistar muitas coisas e têm pouco impacto na vida, permanecendo, de modo geral, em uma posição de subordinação. Geralmente, pessoas que possuem uma energia vital forte e egoística governam o mundo, enquanto aquelas com energia vital fraca as seguem. Essa energia vital forte e egoística é um dos grandes obstáculos para o caminho espiritual.

Um forte *Prāṇamayakośa*, no entanto, também é importante para o caminho espiritual, mas isso é muito diferente de uma natureza egoística ou voltada para a satisfação de desejos. Sua força é retirada não do nosso poder pessoal, mas sim da entrega ao Divino e sua grande energia. Sem uma natureza espiritual forte, falta-nos a energia necessária para fazer nossas práticas e não cair nas influências mundanas. Na mitologia hindu, esse *Prāṇa* superior é simbolizado pelo Deus macaco Hanuman, filho do Vento, que se entregou ao Divino na forma de Sitā-Ramā, pode se tornar grande ou pequeno conforme desejar, é capaz de superar todos os obstáculos e inimigos e alcançar o milagroso. Esse tipo de natureza espiritual possui energia, curiosidade e entusiasmo na vida, juntamente com um controle dos sentidos e dos impulsos vitais, subordinando-os a uma vontade e aspiração mais elevadas.

Os Cinco *Prāṇas*

O *Prāṇamayakośa* é composto de cinco *Prāṇas*. O *Prāṇa* principal divide-se em cinco tipos de acordo com o seu movimento e direção. Esse é um tema importante na medicina Ayurvédica e também no pensamento *yoguiko*.

Prāṇa

Prāṇa, que significa literalmente "ar que se move para frente", move-se para dentro e rege as assimilações de todos os tipos, desde a ingestão de alimentos, água e inalação do ar à assimilação de impressões sensoriais e experiências mentais. Sua natureza é propulsora, colocando as coisas em movimento e as orientando. O *prāṇa* provê a energia básica que nos conduz na vida.

Apāna

Apāna, que significa literalmente "ar descendente", move-se para baixo e para fora, regendo todas as formas de excreção e reprodução (que também possuem um movimento descendente). É responsável pela eliminação de fezes e urina, pela expulsão do sêmen, do fluido menstrual e do feto, bem como pela eliminação de dióxido de carbono por meio da respiração. Em um nível mais profundo, rege a eliminação de experiências sensoriais, emocionais e mentais negativas. É a base da nossa função imunológica em todos os níveis.

Udāna

Udāna, que significa literalmente "ar ascendente", move-se para cima e realiza movimentos qualitativos ou que transformam a energia vital. Rege o crescimento do corpo, a capacidade de nos mantermos em pé, a fala, o esforço, o entusiasmo e a vontade. É a nossa principal energia na vida, que possibilita o desenvolvimento do corpo e a evolução da consciência.

Samāna

Samāna, que significa literalmente "ar que equilibra", move-se da periferia ao centro, por meio de uma ação de agitação e discernimento. Auxilia a digestão em todos os níveis. Atua no trato gastrointestinal para digerir os alimentos, nos pulmões para digerir o ar ou absorver oxigênio e na mente para homogeneizar e digerir experiências, sejam elas sensoriais, emocionais ou mentais.

Vyāna

Vyāna, que significa literalmente "ar que se move para fora", move-se do centro à periferia. É responsável pela circulação em todos

os níveis. Movimenta o alimento, a água e o oxigênio em todo o corpo, mantendo nossas emoções e pensamentos em circulação na mente, conferindo movimento e proporcionando força. Ao fazê-lo, auxilia todos os outros *prāṇas* em seu trabalho.

Os cinco *prāṇas* são energias e processos que ocorrem em diversos níveis. Entretanto, é possível localizá-los de diferentes formas. O *prāṇa vāyu* rege o movimento da energia da cabeça ao umbigo, que é o centro prânico do corpo físico. O *apāna vāyu* rege o movimento da energia do umbigo ao *chakra* básico ou raiz. O *samāna vāyu* rege o movimento da energia do corpo inteiro de volta ao umbigo. O *vyāna vāyu* rege o movimento da energia a partir do umbigo para todo o corpo. O *udāna* rege o movimento da energia do umbigo até a cabeça.

Em resumo, pode-se dizer que o *prāṇa* é responsável pela ingestão de substâncias. O *Samāna* é responsável por sua digestão. O *vyāna* é responsável pela circulação de nutrientes. O *udāna* é responsável pela liberação de energia positiva. O *apāna* é responsável pela eliminação de resíduos.

Esse sistema é muito semelhante ao funcionamento de uma máquina. O *prāṇa* fornece o combustível, o *samāna* converte esse combustível em energia, o *vyāna* faz a energia circular nas diversas partes da máquina. O *apāna* libera os resíduos ou subprodutos do processo de conversão. O *udāna* rege a energia positiva criada no processo e determina o trabalho que a máquina é capaz de realizar.

A chave para a saúde e o bem-estar é manter os nossos *prāṇas* em harmonia. Quando um deles está em desequilíbrio, os outros têm a tendência de se desequilibrar também, pois estão todos conectados. Geralmente, o *prāṇa* e o *udāna* atuam de forma oposta ao *apāna*, como as forças de energização versus as forças de eliminação. De modo semelhante, o *vyāna* e o *samāna* são opostos, assim como a expansão e a contração.

Como o *Prāṇa* cria o corpo físico

Sem o *Prāṇa*, o corpo físico nada mais é do que uma massa de argila. O *Prāṇa* esculpe essa massa gelatinosa em diversos membros e órgãos. Isso é feito criando-se vários canais ou nadis, por meio dos quais o *Prāṇa* a atua e energiza a matéria bruta em diversos tecidos e órgãos.

O *prāṇa vāyu* cria as aberturas e os canais na cabeça e no cérebro, que descem até o coração. Existem sete aberturas na cabeça: dois olhos, duas orelhas, duas narinas e a boca. Estes são chamados de sete *prāṇas* ou sete *ṛṣis* no pensamento védico. O *udāna* auxilia o *prāṇa* na criação das aberturas na parte superior do corpo, principalmente as da boca e dos órgãos vocais. A boca, afinal, é a principal abertura da cabeça e do corpo inteiro. Pode-se afirmar que o corpo físico como um todo é uma extensão da boca, que é o principal órgão de atividade física, alimentação e auto-expressão.

O *apāna vayu* cria as aberturas na parte inferior do corpo, aquelas dos sistemas urogenital e excretor. O *samāna vāyu* cria as aberturas na parte mediana do corpo, ou seja, as do sistema digestivo, centrado no umbigo. Abre os canais do intestino e dos órgãos, como o fígado e o pâncreas, que secretam substâncias. O *vyāna vāyu* cria os canais que se dirigem às partes periféricas do corpo, os braços e as pernas. Cria veias e artérias, bem como músculos, tendões, articulações e ossos.

Em resumo, o *samāna vāyu* cria o tronco do corpo (que é dominado pelo trato gastrointestinal), enquanto o *vyana vāyu* cria os membros. O *prāṇa* e o *udāna* criam as aberturas ou orifícios corporais superiores, enquanto o *apāna* cria os inferiores.

O *prāṇa*, no entanto, não existe apenas no nível físico. O umbigo é o principal centro vital do corpo físico. O coração é o principal centro do *prāṇāmāyakośa*. A cabeça é o principal centro do *manomayākośa*.

O *Prāṇa* e a respiração

A respiração é a principal forma de atividade prânica do corpo. O *prāṇa* rege a inspiração. O *samāna* rege a absorção de oxigênio, que ocorre principalmente durante a retenção da respiração. O *vyāna* rege sua circulação. O *apāna* rege a expiração e a liberação de dióxido de carbono. O *udāna* rege a expiração e a liberação de energia positiva por meio da respiração, inclusive a fala, que ocorre durante a expiração.

O *Prāṇa* e a mente

A mente também possui energia e *prāṇa*, provenientes do alimento, da respiração e das impressões externas. O *prāṇa* é responsável pela entrada de impressões sensoriais. O *samāna* é responsável pela digestão mental. O *vyāna* é responsável pela circulação mental. O *apāna* é responsável pela eliminação de ideias tóxicas e emoções negativas. O *udāna* é responsável pela energia mental positiva, pela força e pelo entusiasmo.

No nível psicológico, o *prāṇa* rege a nossa receptividade a fontes positivas de nutrição, sentimentos e conhecimento através da mente e dos sentidos. Quando em desequilíbrio, causa desejos equivocados e insaciáveis. Ficamos perdidos, desorientados e, de modo geral, desequilibrados.

O *apāna*, em termos psicológicos, rege a nossa capacidade de eliminar emoções e pensamentos negativos. Quando em desequilíbrio, causa depressão e ficamos obstruídos com experiências indigestas que nos puxam para baixo na vida, fazendo com que nos sintamos amedrontados, oprimidos e fracos.

O *samāna vāyu* nos fornece nutrição, contentamento e equilíbrio mental. Quando em desequilíbrio, provoca apego e ganância. Tornamo-nos apegados às coisas e possessivos.

O *vyāna vāyu* garante a liberdade de movimento e a independência mental. Quando em desequilíbrio, acarreta isolamento, ódio e alienação. Somos incapazes de nos unirmos aos outros e de nos mantermos conectados com o que fazemos.

O *udāna* traz satisfação e entusiasmo, auxiliando no despertar do nosso potencial espiritual e criativo mais elevado. Quando em desequilíbrio, gera orgulho e arrogância. Ficamos instáveis, tentamos ir longe demais e perdemos a conexão com as nossas raízes.

Os Aspectos Espirituais e os *prāṇas*

Os *prāṇas* possuem muitas ações especiais nas práticas *yogikas*. Em termos espirituais, o *samāna vāyu* rege o espaço no interior do coração (*antarhṛdayākāśa*), em que reside o verdadeiro Eu, *Ātman*, como uma tocha de sete chamas, governando o espaço central interno ou *āntarikṣa*. O *samāna* regula o *agni* com combustível, que deve queimar de modo uniforme. Sem a paz e o equilíbrio do *samana*, não é possível retornar ao centro do nosso ser ou manter a mente concentrada.

O *vyāna* rege o movimento do *prāṇa* através das *nādis*, mantendo-os abertos, desobstruídos, limpos e constantes em seu funcionamento. O *apāna* nos protege de influências astrais negativas e falsos professores. O *prāṇa* em si nos dá a inspiração necessária ao nosso desenvolvimento espiritual.

O *udāna* é responsável pela expansão da consciência, conduzindo a mente ao estado do sono e às instâncias pós-morte. O *udāna* rege, ainda, o movimento ascendente no *suṣumṇā*.

A mente se move com o *udāna vāyu*, que nos conduz aos estados de sonho e sono profundo. Após a morte, conduz a alma aos planos astrais e causais. O *udāna* é frequentemente o *prāṇa* mais importante para o crescimento espiritual.

À medida que praticamos Yoga, os aspectos sutis dos *prāṇas*

começam a despertar, o que pode causar diversos movimentos energéticos incomuns no corpo e na mente, inclusive a ocorrência de vários movimentos espontâneos ou *kriyās*. Podemos sentir novas expansões de energia (*vyāna* sutil), grande paz (*samāna* sutil), sensação de leveza ou levitação (*udāna* sutil), aterramento e estabilidade profundos (*apāna* sutil), ou apenas maior vitalidade e sensibilidade (*prāṇa* sutil).

Trabalhando o *Prāṇa*

A nutrição adequada promove o aumento do *Prāṇa* no nível físico, o que também requer uma eliminação apropriada. De acordo com o pensamento ayurvédico, o *Prāṇa* proveniente dos alimentos é absorvido no intestino grosso, principalmente nos dois terços superiores desse órgão, que não é simplesmente um órgão de eliminação. Por esse motivo, o *apāna vāyu* é o *Prāṇa* mais importante para a saúde física.

Os *Vedas* afirmam que os mortais ingerem alimentos com *apāna*, enquanto os Deuses ingerem alimentos com *Prāṇa*. Os mortais são os tecidos físicos e os imortais são os sentidos. Os últimos ingerem o alimento por meio do próprio *Prāṇa*. O alimento correto sustenta o *apāna*. As impressões corretas suportam o *Prāṇa*. Assim, não apenas fatores externos como o contato com a natureza, mas também práticas como rituais e visualizações são importantes, inclusive terapias sensoriais que envolvem cores, sons ou aromas.

Prāṇāyāma

O principal método para trabalhar o *Prāṇa* é o *prāṇāyāma*, também conhecido como exercícios respiratórios do Yoga. O Yoga enfatiza a purificação do corpo (*deha śuddhi*) e a purificação da mente (*citta śuddhi*) como meio para a auto-realização. Por esse motivo, o Yoga ressalta a importância da dieta vegetariana, rica em *Prāṇa*, ou de alimentos repletos de energia vital, bem como de uma mente enraizada

em valores éticos como a verdade e a não violência. Um corpo e uma mente impuros, intoxicados e perturbados não são capazes de realizar o Eu superior. Entretanto, o *Prāṇa* é a chave para a purificação do corpo e da mente. Para que isso seja alcançado, o principal método é a purificação das *nadīs* ou canais através dos quais o *Prāṇa* flui (*nadī-śodhana*).

Embora todos os *prāṇāyāmas* ajudem nesse sentido, o mais importante é a respiração alternada pelas narinas, que auxilia no equilíbrio das correntes direita e esquerda do *Prāṇa*. De acordo com o sistema *yogiko*, o corpo e todos os seus canais obedecem a uma predominância do lado direito ou esquerdo. O lado direito do corpo é de natureza masculina ou solar, enquanto o lado esquerdo é feminino ou lunar. O *nadī* esquerdo ou lunar é *kapha* ou com predominância de água, e aumenta a energia do lado esquerdo do corpo. Auxilia em atividades como o descanso, o sono e o relaxamento. O *nadī* direito ou solar é *pitta* ou com predominância do fogo, e aumenta a energia do lado direito. Auxilia em atividades como a digestão, o trabalho e a concentração.

A respiração alternada regular é o método mais importante para a manutenção dos *prāṇas* ou energias em equilíbrio. Outro método é a união do *prāṇa* e do *apāna*. O *apāna* - que está alinhado com a força da gravidade - normalmente se move para baixo, resultando não somente em doenças e morte, mas também no movimento descendente da consciência. O *Prāṇa*, por outro lado, tende a se dispersar para cima através da mente e dos sentidos, já que é a nossa abertura às energias superiores.

As práticas do Yoga requerem que o *Apāna* seja trazido para cima. O *prāṇa* deve ser levado para baixo para se unir ao *apāna*. Isso ajuda na união e no equilíbrio de todos os *prāṇas*. Quando isso ocorre, o fogo interno ou *Kuṅḍalinī* se acende na região do umbigo. O *mūla bandha* é uma prática importante nesse sentido.

Mantra e meditação

As práticas respiratórias trabalham com o *prāṇamayā kośa*. Entretanto, os *prāṇas* ou as energias mentais também podem ser abordados diretamente. Cores e sons (música) são importantes formas de direcionar a energia da mente. O mantra é a melhor técnica, principalmente os mantras de uma única sílaba, ou *bīja* mantras, como o *Om*, que cria vibrações (*nāda*) que podem ajudar a direcionar energia ao subconsciente.

Ao criar mais espaço na mente, a meditação também promove a criação de mais *Prāṇa* em seu interior. Quando a mente é conduzida a um estado de silêncio e receptividade, uma nova energia passa a existir dentro dela e causa grandes transformações.

Na verdade, todos os caminhos do Yoga baseiam-se no *Prāṇa*. O Bhakti Yoga, ou Yoga Devocional, promove a transformação prânica por meio da união com a Vontade Divina e o *Prāṇa* Divino. Todo o Karma Yoga, ou serviço, também se baseia no alinhamento com a Vontade Divina. Isso nos fornece mais *Prāṇa* para atuarmos não apenas no mundo externo, mas também para nos desenvolvermos internamente.

O Yoga Clássico, ou Rāja Yoga, baseia-se no controle das atividades mentais (*citta-vṛttis*). A vibração da mente (*citta-spanda*) segue a vibração do *Prāṇa* (*prana-spanda*). Portanto, o *prāṇāyāma* ajuda a controlar a mente e os sentidos (*pratyāhara*), pois auxilia no recolhimento ou na abstração dos sentidos. A principal preocupação do Haṭha Yoga é o *prāṇa* - mesmo o *āsana* ocorre como expressão dele. Muitos dos grandes *yogis* não aprenderam os *āsanas* por meio da prática mecânica, mas foram ensinados a executá-los através do poder do seu *Prāṇa* desperto.

Mesmo o Jnāna Yoga, ou Yoga do Conhecimento, depende de uma forte vontade e concentração. Sem um *udāna vayu* bem desenvolvido, não é possível ter êxito. No Yoga do Conhecimento, o *Prāṇa* do questionamento deve ser criado, o que significa questionar a nossa

verdadeira natureza não apenas interiormente, mas em todas as nossas atividades diárias. Isso requer que o questionamento ocorra através do *Prāṇa* e não simplesmente através da mente externa.

De fato, como afirmam os *Vedas*, estamos todos sob o controle do *Prāṇa*. O *Prāṇa* é considerado o Sol que dá vida e luz a todos e habita o coração, como o Self de todas as criaturas. O *Prāṇa* nos dá a vida e nos permite agir. Não é o ego, que em sua insignificância atribui os efeitos do *Prāṇa* ao seu próprio poder, que realmente faz alguma coisa. Devemos aprender a estar abertos e acolher essa grande força do *Prāṇa*, buscando trazê-la para as nossas vidas e ações. Esse é um dos grandes segredos do Yoga.

Dr. David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri) dirige o American Institute of Vedic Studies, é um Ayurvedacharya (professor de Ayurveda), Jyotish Brihaspati (professor de Astrologia Védica), Vedacharya e Vedaguru (professor dos Vedas)
www.vedanet.com | www.lotuspress.com

Tradução
Daniela Faria

VIDYA MANDIR

Centro de Estudos de Vedanta e Sânscrito

Rua Miguel Lemos, 44/902
Copacabana · Rio de Janeiro, RJ
Tel. 21 2287 2774
vidyamandir33@gmail.com
www.vidyamandir.org.br

DESEJO, FELICIDADE, CONHECIMENTO

por Pedro Kupfer

O presente texto, baseado numa série de aulas de Swāmi Dayānanda sobre a grande afirmação védica *ayamātmā brahma*, "este Ātma é Brahman", da *Bṛhadāraṇyakopaniṣad*, versa sobre a constatação de que a felicidade não depende de estudar, praticar, fazer ações de algum tipo, acumular informação ou satisfazer desejos. Se existe algo chamado plenitude ou felicidade, essa felicidade é o próprio *Ātma*, é aquilo que somos. E, este *Ātma*, como ensinam as próprias *Upaniṣads*, deve ser conhecido.

Nārada e Sanatkumāra

O *yogi* Nārada é considerado uma grande alma. Sua presença em qualquer lugar é de bom agouro. Ele sempre chega devagar, sem se fazer notar, aprende com os grandes *ṛṣis* e nós aprendemos junto com ele, através das esclarecedoras histórias dos *Purāṇas*. Um dia, Nārada visita Sanatkumāra, o menino *yogi*, conhecido pela sua sabedoria, e diz: "Ouvi dizer que aquele que conhece o Ser, atravessa o oceano do sofrimento. Portanto, vim até você para lhe pedir que me instrua. Desejo conhecer *Ātma*."

Sanatkumāra fica impressionado com esta visita inesperada, e mais ainda com o fato de lhe fazer esse peculiar pedido, já que Nārada é considerado muito sábio. Como é que lhe pede o conhecimento de *Ātma*? O menino responde, como muitos bons professores, perguntando o que ele sabe, para definir em que ponto precisa ser ajudado.

Nārada diz que conhece os quatro *Vedas*, o *vedaṅga* (as seis ciências auxiliares: hermenéutica, prosódia, gramática, astronomia, astrologia, física), os mundos paralelos, *Svargaloka* e *Pretaloka*, música e poesia, arte dramática e dança, e continua apresentando uma lista muito variada de disciplinas.

"Porém, sou infeliz. Por favor, me ajude a atravessar esse sofrimento". Sanatkumāra lhe responde: "você conhece um monte de nomes e palavras. Mas você não conhece aquele que dá existência e

razão de ser a todas estas disciplinas". Se o um não estiver presente, você pode pegar a quantidade de zeros que for, mas nunca chegará no um. Nenhuma soma de zeros dá nada diferente de zeros. Para chegar no um, é preciso conhecer o um.

Nadar é preciso, se viver for preciso

Era uma vez um grande erudito que morava em Allahabad. Ele era muito versado nas escrituras e também muito gordo, dado à indolência e aos prazeres da boa mesa. Numa ocasião, precisou cruzar o sagrado rio Gaṅgā de barco, para participar de uma *pūjā* na outra beira. Conversando com o barqueiro, este sábio, que era filho e neto de sábios, que conhecia os *Vedas* de cor e salteado, lhe diz: "é impossível viver sem conhecer o *vyakarāna*, a ciência da gramática sânscrita. Você conhece essa ciência?" O barco está andando pelo rio.

O barqueiro diz "*Vyakarāna*? Nunca ouvi falar". O *paṇḍitaḥ* diz que ele perdeu um terço da sua vida. Faz-lhe outra pergunta: "Você conhece a literatura sânscrita?" O barqueiro diz que não, que não teve ocasião de estudar pois rema no rio desde criança. O erudito lhe diz que, por causa disso, perdeu outro terço da sua vida. "Você sabe ler e escrever?", pergunta. Novamente, a resposta do barqueiro é negativa.

O *paṇḍitaḥ* diz que o barqueiro perdeu a vida inteira, já que vive sumido na ignorância. Dali a pouco, um redemoinho pega o barco, que fica à mercê da forte correnteza, bate numa rocha e começa a afundar. O erudito se desespera. O barqueiro lhe pergunta: "Você sabe nadar?" Ouvindo a resposta negativa do outro, diz: "Então, você perdeu a sua vida inteira, agora. Desculpe, mas com esse seu peso não vou conseguir lhe ajudar!" E sai nadando até a beira, enquanto o *paṇḍitaḥ* se afoga.

Então, de que adianta conhecer todas as disciplinas se você não sabe o fundamental? De que serve a Nārada tanta "teoria", de que serve conhecer tantos rituais e formas de arte, se ele não sabe nada sobre si mesmo? Com toda compaixão, Sanatkumāra lhe responde que o

Ser deve ser compreendido, que não devemos esmorecer no esforço de entender quem somos, pois aquilo que somos não é evidente. Voltaremos sobre isto no fim do presente texto.

"Prazer em conhecer. Sou Fulano."

Quando, num encontro casual, alguém nos pergunta quem somos, damos geralmente o nosso nome ou a nossa filiação, e ainda fornecemos informação sobre a nossa ocupação, vocação, posição social e, eventualmente, uma localização geográfica, dizendo onde nascemos ou vivemos. Em algum momento da conversa, algo de familiar vai ressoar na pessoa com quem conversamos. Assim, cria-se uma afinidade que dá lugar à continuação do diálogo. Todas estas questões que colocamos numa conversa deste tipo estão centradas na ideia de eu, naquilo que compreendemos como sendo o eu.

Sanatkumāra diz para Nārada que ele não pode se dar ao luxo nem se precipitar em dizer que conhece o Ser. A base para esta busca é a soma das experiências conflitantes que temos, e que nos fazem nos sentir ora em casa, ora como se estivéssemos num lugar estranho. Nārada tinha uma dúvida sobre si mesmo, portanto sobre *Ātma*, a partir da qual surge aquele *śokaḥ*, aquele sofrimento, e a motivação para esclarecer a dúvida e se livrar da aflição.

É possível ter diferentes "opiniões" sobre *Ātma*?

Ātma é o nosso tema. Agora, quais são as possíveis conclusões que podemos tirar sobre *Ātma*? Há diversos tipos de conclusão. Cada um de nós pode achar que tem o direito de tirar a sua. Os filósofos, via de regra, têm suas próprias conclusões, quase todas conflitantes entre si. Cada um deles vai definir *Ātma* em diferentes termos.

O corpo está sujeito à doença, é frágil e tem uma duração limitada. Então, naturalmente, pensamos que se for durar um certo número de anos, *Ātma* irá viver pelo mesmo período. Depois de um corpo ser reduzido a cinzas no campo crematório, o que sobra?

Para alguns, *Ātma* tem peso físico e está vinculado com a existência do corpo. Alguns definem *Ātma* como sendo o próprio corpo. Dizem que *Ātma* começa e termina junto com a existência do corpo, indivíduo do nascimento à morte. Então, segundo essas pessoas que têm essa visão, se meu corpo é gordo, *Ātma* é gordo, se meu corpo é magro *Ātma* é magro, etc.

A associação com o corpo é natural: *Ātma* parece ocupar o espaço que o corpo ocupa no ambiente. *Ātma*, portanto, deveria durar tanto quanto o próprio corpo humano, já que este é a medida de todas as experiências. A humanidade é assim. Essa é a tendência natural para interpretar o lugar do homem na criação, de acordo com a maioria dos filósofos. Já retornaremos ao assunto. Porém, antes de continuarmos com esse tema, cabe colocarmos algumas palavras sobre esse delicado equilíbrio entre felicidade e desejos.

O corpo está sujeito à doença, é frágil e tem uma duração limitada. Então, naturalmente, pensamos que se for durar um certo número de anos, *Ātma* irá viver pelo mesmo período. Depois de um corpo ser reduzido a cinzas no campo crematório, o que sobra? Ninguém se levanta das cinzas. É um caminho sem volta. *Ātma* desaparece junto com o corpo? Também se torna cinzas?

A felicidade não depende da satisfação dos desejos

Enquanto você está feliz, pode manter uma lista de desejos pendentes, por serem realizados, que permanecem latentes. Sempre há desejos não satisfeitos, e desejos que estão no processo de serem satisfeitos. Há desejos que estão nascendo e outros que irão surgir no futuro. Todos esses desejos são centrados em você, em sua pessoa. Mesmo aqueles desejos que estão conectados com os demais, se referem a você.

Existe uma medida, um padrão, para medir a felicidade? Como você mede a felicidade produzida pela satisfação desse desejo? Não há como medir. Quando você está feliz, você está feliz. Quando você não está feliz, você não está feliz.

Digamos que você acabou de realizar um desejo. Quanta felicidade você acha que deveria ter? Você pode quantificar a felicidade? Existe uma medida, um padrão, para medir a felicidade? Como você mede a felicidade produzida pela satisfação desse desejo? Não há como medir. Quando você está feliz, você está feliz. Quando você não está feliz, você não está feliz.

Algumas situações engraçadas que vivemos nos mostram que não há necessidade de preencher os desejos para ser feliz. Até mesmo quando não compreendemos uma situação, podemos rir, podemos ser felizes. Não precisamos satisfazer os desejos para sermos felizes. Às vezes, satisfazemos nossos desejos e ficamos felizes. Às vezes, não satisfazemos os desejos e ainda assim, ficamos felizes. Às vezes, mesmo satisfazendo os desejos, não ficamos felizes.

A felicidade não está fora de você, mas tampouco está dentro. Se você buscar "no interior", digamos fechando os olhos para meditar, não vai achar nada, ou vai estar se autoenganando. A felicidade está dentro do que? No interior do que? Da minha mente? Do meu corpo? Na mente, certamente não.

Por momentos, apenas olhar para as estrelas brilhando no céu, ou para as crianças brincando, são coisas simples que nos deixam felizes. Boas lembranças, de momentos de felicidade, nos fazem felizes, pois nos revelam, nos mostram a nós mesmos como pessoas dignas de felicidade. Porém, não há um objeto que nos possa fazer felizes. Não há fonte externa de felicidade.

A felicidade não pode ser qualificada

Os adjetivos qualificam substantivos. Posso usá-los para qualificar a felicidade? Quantos tipos de felicidade há? Não há adjetivos para qualificar a felicidade. Ela é ou não é. Está ou não está. O Vedānta possui uma visão única sobre o tema. A felicidade não é um pronome

nem um adjetivo. Parece ser algo que está do lado de fora de mim mesmo. A qualquer momento posso ficar feliz, e a qualquer momento posso me tornar infeliz.

A felicidade não está fora de você, mas tampouco está dentro. Se você buscar "no interior", digamos fechando os olhos para meditar, não vai achar nada, ou vai estar se autoenganando. A felicidade está dentro do que? No interior do que? Da minha mente? Do meu corpo? Na mente, certamente não. Se você definir a felicidade como uma condição peculiar da mente, você também estará equivocado, pois sempre irá reduzir a felicidade a um objeto exterior, separado do eu. E, o detalhe, é que a felicidade está centrada no eu.

> A felicidade não é um objeto, nem um adjetivo nem um substantivo. Felicidade é o que eu sou. Eu sou felicidade. Os sentimentos de alegria e tristeza estão sempre centrados no eu. Estamos o tempo todo tentando nos afastar da tristeza e nos manter próximos da alegria.

O meu corpo é fonte de felicidade? Certamente não. A menos que eu considere que os meus problemas estomacais possam fazer feliz um gastroenterologista, que os meus problemas articulares possam fazer a felicidade de um ortopedista, que os meus problemas de visão possam fazer feliz o meu oculista, etc.

Que eu tenho desejos, é uma conclusão que não consigo aceitar, porque autoaceitação e o fato de ter desejos me parecem coisas incompatíveis. Portanto, eu me vejo como o buscador da felicidade, que está o tempo todo tentando ser diferente do que é. Como aquilo que eu sou, ou, melhor dizendo, a maneira em que me vejo, é inaceitável, o conflito continua. E se estende ao longo da vida inteira. É por isso que o herói aqui é, nas diversas situações, considerado como alguém não aceitável perante si próprio. A aceitabilidade do ser é também uma experiência muito válida.

Sou felicidade

Ao mesmo tempo em que me vejo como alguém inaceitável, também tenho momentos em que me vejo como alguém totalmente aceitável. Apesar de todos os desejos não satisfeitos, apesar da sensação de desamparo, por momentos, parece que todos esses problemas ficam como que suspendidos, e eu, provisionalmente, vejo a mim mesmo como alguém pleno e aceitável.

A felicidade não é um objeto, nem um adjetivo nem um substantivo. Felicidade é o que eu sou. Eu sou felicidade. Os sentimentos de alegria e tristeza estão sempre centrados no eu. Estamos o tempo todo tentando nos afastar da tristeza e nos manter próximos da alegria.

Isto não é pensamento positivo ou algum outro processo mental similar. O pensamento positivo não funciona. O pensamento positivo não vai livrar o obeso de continuar ganhando peso se continuar comendo hambuguers só porque ele acha que pensando positivamente, as calorias desse alimento não irão afetá-lo. Isso é uma ilusão. Quando o praticante do pensamento positivo se compara com outrem, o pensamento positivo desaparece.

Não precisamos de pensamento positivo ou de pensamento negativo: precisamos é de pensamento objetivo. Nada mais. Precisamos saber como lidar com a peculiar situação que é estarmos vivos agora. Olhando para mim mesmo como alguém que está dentro da ordem de *Īśvara*, incluo tanto a ordem subconsciente quanto a ordem inconsciente em mim, sem negar nada. Assim trago *Īśvara* para dentro da minha vida.

Assim, entendo que não preciso me afastar da tristeza ou ficar sempre correndo atrás da alegria. Como é que eu posso ser as duas coisas ao mesmo tempo, alegria e tristeza? Há algum outro motivo pelo qual eu possa ser feliz, que transcenda a alegria e a tristeza?

A tristeza não é natural

Quando a ideia de que "eu sou triste" é o natural, o sofrimento surge. Porém, eu existia antes dessa ideia aparecer. Se a tristeza fosse de fato a minha natureza, então eu poderia me contentar com ela. Porém, é fato que ninguém entende a tristeza ou o sofrimento como coisas naturais, a menos que a pessoa tenha uma psicopatologia.

O fato de que os sentidos funcionem bem não é motivo para se queixar deles. O fato de que a mente funcione bem não é motivo para se queixar dela. Essa é a natureza das coisas. Que a mente funcione não é um problema. Que os olhos enxerguem não é um problema. A tristeza não pode ser natural, pois você quer sempre se livrar dela. Isso não pode ser a sua natureza.

A tristeza é uma força motivadora que nos leva a buscar soluções, por um fato muito simples: eu não a suporto. Isso também está centrado em mim mesmo. Ninguém se queixa da felicidade, assim como ninguém se queixa, ou deveria se queixar, de que os sentidos funcionam bem.

> Este *Ātma* nunca está longe ou perto da gente. Ele é o que somos, ele é eu, é nós. Qualquer coisa que possamos testemunhar ou conhecer pela inferência, o testemunho ou outros meios de conhecimento, é chamada *parokṣa*

Então, estas são conclusões que podemos tirar baseados na nossa experiência, examinando a maneira como nos sentimos. Um pingo de água numa prancha de ferro incandescente. Isso é o que sou. muito transitório, muito pequeno, muito frágil. O autojulgamento em relação à insignificância, ao fato de ser ninguém, psicologicamente é muito danoso.

A pessoa básica parece ser insignificante, mas o Vedānta me diz que eu sou a única pessoa significante que existe, a causa da existência do universo, a causa da existência do todo. Esse é o *mahāvākya* da *Bṛhadāraṇyakopaniṣad*, essa é a grande afirmação védica, *ayamātmā*

brahma, este *Ātma* é *Brahman*, que sou eu. Eu sou o significante. Não preciso nada além desse conhecimento.

Tristeza e alegria estão baseadas no eu. Da tristeza, eu quero me livrar. Da alegria, quero me aproximar. Esta é a verdade. Então, quiçá, aquilo que eu quero me tornar seja exatamente aquilo que já sou. Talvez, o que estou buscando já seja o que sou. Sou *Ātma*, me dizem as *Upaniṣads*, e *Ātma* é *Brahman*.

Ātma é *aparokṣa*, autoevidente.

Este *Ātma* nunca está longe ou perto da gente. Ele é o que somos, ele é eu, é nós. Qualquer coisa que possamos testemunhar ou conhecer pela inferência, o testemunho ou outros meios de conhecimento, é chamada *parokṣa*. Este Ser, *Ātma* que não se torna evidente para mim por não ser um objeto, mas que é autoevidente, é chamado *aparokṣa*, não-evidente. Ele é o sujeito que eu sou, e é apontado pela expressão "eu sou".

Este *nityaparokṣa*, este autoevidente, só pode existir sob uma forma: a forma daquilo através do qual tudo se torna evidente para mim. Em português usamos a palavra consciência para apontar para esse autoevidente que eu sou. Em sânscrito, as palavras *chit*, *jñānam*.

Qualquer uma dessas palavras aponta para aquele que é autorrevelado e, por sua vez, revela tudo o mais, como uma luz que ilumina os objetos para meus olhos, sem esforço. A luz não muda: ela não tem opiniões ou julgamentos sobre os objetos que toca, que "ilumina" com sua presença. Com a consciência é igual. Tudo se torna evidente para mim. Eu sou *Ātma*, o Ser, e este Ser é *Brahman*: *ayamātmā brahma*.

Pratyakṣa é o conhecimento direto, obtido através dos sentidos. *Parokṣa* é o conhecimento inferencial, conclusão indireta tirada sobre alguma percepção parcial, como quando por exemplo observamos fumaça na ladeira de um morro, e inferimos que haja fogo. Há uma

conexão, um *sambandha*, entre o fogo e a fumaça. Como não há fumaça sem fogo, concluímos que haja fogo, mesmo quando não o vemos.

Aparokṣa é o conhecimento que não é direto nem indireto, sobre aquilo que é autoevidente e autorrevelado, *id est*, *Ātma*. *Aparokṣa* designa aquilo que não é indireto. Em termos de conhecimento, se não for *parokṣa*, poderiamos pensar que fosse *pratyakṣa*, percepção direta. No entanto, quando dizemos *ayamātmā*, a palavra *ayam*, "este", não designa algo que seja *pratyakṣam* nem algo que seja *parokṣa*. Nem percepção direta, nem indireta.

Que eu sou o que sou não é assunto para percepção direta, nem para percepção indireta. Eu não sou *pratyakṣa*, nem *parokṣa*. Eu sou *nityāparokṣa*, sempre autoevidente. O Ser é autorrevelado. Essa é uma parte da equação *ayamātmā brahma*. *Brahman* é a causa do universo, de tudo o que está aqui, incluindo os corpomentes, todos os seres vivos, e o corpo que estou usando agora mesmo.

O peso dos *mahāvākyas*

Há uma conexão entre causa e efeito. *Brahman* é a causa, *jagat*, o universo manifestado, o efeito. Porém *Brahman*, enquanto causa, está igualmente contido no efeito, já que o universo não é apenas criado, mas também sustentado por ele. No recolhimento, é a *Brahman* que os elementos retornam.

A identidade de uma pessoa é *Brahman*, mesmo quando ela não sabe. Pessoas podem narrar as tragédias ou comédias das suas vidas, histórias de *saṁsāra*. Agora, a afirmação *ahaṁ brahmāsmi* nega todo o *saṁsāra*. O *Śrutiḥ* afirma que você é *Brahman*. Você é autoevidente significa que você é o significado da palavra consciência, como vimos ontem. Isto deve ser corretamente compreendido.

A palavra consciência tem sido um problema. Você não está "mais além" dos sentidos, dos *vṛttis*, das *vāsanās*. Há gente que ensina desse jeito, que é totalmente equivocado, e pior do que isso, gente que

senta para ouvir esse tipo de abobrinha. Você não precisa "realizar" a consciência. A consciência não está escondida, como o sol atrás das nuvens. A consciência é autoevidente. Ela não precisa ser "realizada". Não há "cobertura" para a consciência.

Frases como *tattvamasi*, "você é este [*Brahman*]", ou *ahaṁ brahmāsmi*, "eu sou *Brahman*", são obviamente afirmações que revelam equações. *Ahaṁ asmi*, *tvamasi*, eu sou o quê, exatamente? "Você é" é uma frase incompleta. Você está predicando em relação a algo. A afirmação completa é "você é *jagat kāraṇam Brahman*, você é *Brahman*", que é a causa do inteiro universo. De um dos lados da equação está o indivíduo. Do outro, *Brahman*, ou *Īśvara*, todo o conhecimento, todo o poder.

Agora, passemos à segunda parte da equação que mencionamos acima, *ayamātmā brahma*: este *Ātma* é *Brahman*. Pensemos no seguinte: esta frase pode se referir a alguma característica que existe em comum entre você e *Brahman*, ou pode ser considerada uma força de expressão, como quando dizemos que Fulano é um leão, para nos referir ao fato de a é uma pessoa muito corajosa. Fulano é um tigre, Sicrano é um lobo, são maneiras de expressar coisas de maneira metafórica.

Porém, quando dizemos *tattvamasi*, ou *ahaṁ brahmāsmi*, não há lugar para interpretações metafóricas. Estamos falando de um "algo" que, se for conhecido, permite conhecer tudo o mais, da mesma maneira que se você conhecer a natureza da argila, conhecerá todos os objetos feitos de argila.

Não há lugar para interpretações subjetivas quando usamos estes *mahāvākyas*. Se não há mais ignorância em relação a esse "algo", todo o resto será conhecido, uma vez que só há *Brahman*, e não há mais anda além de *Brahman*. É por isso que esses *mahāvākyas*, essas grandes afirmações védicas não são coisas a se tomar levianamente.

Não há chance para ninguém de imaginar outro significado para estes *mahāvākyas*, que não seja a exata e perfeita identidade entre *jīva*

e Brahman, entre o indivíduo e o Todo, entre você e *Brahman*. Assim, você é a causa do *jagat*, a causa do universo, todo o conhecimento, *sarvājñaṁ*, todo o poder, *sarvaśakti*, toda a inteligência, toda a criação, *Sṛṣṭiḥ*.

Oṁ tat sat.

Este texto está baseado nas anotações feitas sobre uma série de aulas ministradas por Swāmi Dayānanda em março de 2012, em Rishikesh, Índia.

Pedro pratica e ensina Yoga, estuda Vedānta e edita o site www.yoga.pro.br.

Yoga na Prática

Entrevista com

Sonia Novaes

Sonia Novaes é Brasileira graduada em Filosofia pela PUC--Campinas. Iniciou seu estudos em Filosofia Oriental e Yoga em 1997. Em Fevereiro de 2003, foi para a Índia estudar com Sri Swami Dayananda; ali permaneceu por três anos, para aprofundar-se nos estudos de Vedānta e Sânscrito com seu Mestre Swami Brahmavidyananda.

Além de permanecer por três anos no "Swami Dayananda Ashram – Rishikesh", visitou lugares sagrados e estudou na região dos Himalayas e no Sul da Índia, compreendendo, assim, mais a cultura e tradição dos *Vedas*. Hoje Sonia vive na Índia com seu marido Kayesh e sua filha Isha dedicando a sua vida aos estudos e ensinamentos de Vedānta, Sânscrito e Cultura Indiana no Brasil e Índia.

Quem era a Sonia antes e o que a impulsionou a ir em busca do conhecimento na India?

Em minha vida, o questionamento e a busca por respostas existenciais sempre estiveram presentes. No entanto, na sociedade em que vivemos, não existe o incentivo e a clareza sobre onde buscar tais respostas. Foi nos meus estudos de Filosofia na Universidade que eu descobri a existência de uma "disciplina" que tem como foco o

questionamento do Eu, do Mundo e de Deus! E durante esse tempo tive a oportunidade de estudar intensamente o Vedānta com um Swami (monge hinduísta). Foi esse encontro com o Vedānta que me direcionou à Índia...sem mesmo saber o que eu encontraria nesse país que eu pouco conhecia e que hoje eu amo!

O curso intensivo de Vedānta de três anos exige muita disciplina e foco. Como era lidar com o dia a dia além dos estudos, a situação da convivência com um grupo tão heterogêneo?

Uma vez que a atenção está direcionada para o que a pessoa ama, para o que é mais importante e significativo para ela, automaticamente há foco e disciplina. Estudar o Vedānta de uma forma tradicional com um mestre era tão precioso e significativo para mim, que tudo mais era simples de gerenciar. A comida, a diferença social, tudo parecia pequenino à luz do Vedānta. E também o curso residencial de três anos foi criado de uma forma que o aspirante não tem muito tempo livre para pensar em algo além do Vedānta e do Sânscrito. Iniciávamos as nossas atividades às 5 horas da manhã e encerrávamos às 21:30 horas. O tempo que restava era para lavar roupa, estudar e fazer as tarefas de Sânscrito. No curso que fiz, éramos 27 pessoas, quatro estrangeiros e o restante indianos, o suficiente para gerar atritos! Era como se fosse uma grande família morando todos juntos! Então deparávamos com fortes emoções, porém a presença do professor, que também morava junto conosco, trazia a harmonia e a solução de problemas emocionais do cotidiano. O mestre sempre nos guiava com paciência e com um amor incondicional. Dessa forma, uma vez que o foco está nos estudos, tudo caminha harmonicamente no colorido das emoções externas e internas.

Como você se sentiu ao retornar ao Brasil e morar aqui durante algum tempo?

O retorno ao Brasil foi uma experiência maravilhosa! O brasileiro tem uma magia única e incrível! Quando eu saí da Índia, eu

já tinha em mente ficar apenas por dois anos no Brasil e depois retornar à Índia novamente e foi exatamente o que aconteceu. Durante esses dois anos, eu tive a oportunidade de ensinar o Vedānta, o Sânscrito e a Cultura Indiana da mesma forma tradicional que eu aprendi na Índia, o que exige disciplina e sinceridade do estudante e, o retorno que eu tive em tão pouco tempo foi realmente surpreendente! Eu encontrei uma tremenda receptividade e abertura para com a "nova cultura" que eu apresentava! As pessoas realmente se envolviam com o ensinamento, trazendo para o cotidiano. Foi muito lindo ver o desenvolvimento dos alunos, fazendo rituais tradicionais, cantando mantras védicos, estudando os textos de Vedānta em Sânscrito... Enfim, foi muito gratificante e tenho um enorme respeito pelo Brasil e pelas pessoas desse meu país.

76

Depois destes anos em que você morou e estudou na Índia, casou, nasceu a linda Isha. Como foi casar e ter filho na Índia, vivendo no aśram?

Casar e ter filhos foi e está sendo uma vivência belíssima! O casamento na cultura Védica é muito significativo para mim, tem um contexto sagrado e relacionado ao auto-conhecimento. Na Índia, a ideia de alma gêmea ou de que o casal se completa mutuamente não é muito compartilhada. Aqui uma união representa muito mais uma oportunidade de crescimento, onde existe ajuda recíproca para a caminhada em direção à compreensão do Ser. E o Pujya Swami Dayananda sempre apoiou a nossa união e o nosso direcionamento para os estudos e ensinamentos. Dessa forma, a vida no *aśram* se torna um ambiente adequado para dar continuidade aos nossos objetivos.

Sonia com sua filha Isha

Viver, estudar e trabalhar no *aśram* nos permite passar mais tempo com Isha. Nós temos a oportunidade de fazer todos os *saṃskāras* Hindus (Ritos Hinduístas) para a pequena, ela recebe as bençãos de vários mestres que moram no *aśram* ou que apenas visitam. É muito lindo ver a Isha brincando na presença de Swamis, na margem da mãe Ganga, participando das orações diárias no templo. Eu acredito que temos muito a aprender com a cultura tradicional da Índia e acredito que essa vivência de Isha no *aśram* contribuirá para um crescimento íntegro e sadio.

5) Após esses anos e após ter filho e uma família, a sua busca continua com o mesmo foco? *mokṣa*? E como é aplicar na prática do dia a dia?

Uma busca significa que o individuo tem um "objeto desejado" e que a sua busca está voltada para esse "objeto". Geralmente quando iniciamos uma busca espiritual, o aspirante quer encontrar respostas significativas para um problema existencial e dessa forma a busca se inicia. Essa jornada pode ser em diferentes direções, uma vez que o buscador não sabe muito bem onde encontrá-las, não existe uma clareza. Porém quando o estudante encontra a fonte onde essas respostas podem ser encontradas, há um "click", uma simples e clara compreensão e nesse momento a busca cessa. O estudo inicia, não há mais procura, há estudo, disciplina e empenho. Nessa nova jornada, o conhecimento é o foco e tudo ao redor se ajusta a essa compreensão. O ensinamento é desvendado com a ajuda do professor e à medida que o escutar acontece, o entendimento toma lugar.

O que você faz para aplicar na prática os ensinamentos de Vedānta?

O Vedānta é uma disciplina que pode ser desmembrada em três partes para uma maior compreensão: escutar, refletir e contemplar. À medida que a pessoa se expõe mais e mais ao ensinamento,

existe assimilação e uma vez assimilado, esse conhecimento se refletirá automaticamente no cotidiano. As ações passam a serem feitas à luz do conhecimento.

Nesse estudo, temos que primeiramente nos abrir para escutar, suspendendo nossas criticas e julgamentos deixando que as palavras façam o trabalho. No entanto, com todos os nossos estudos anteriores, as afirmações do Vedānta, como por exemplo: «Eu sou a causa de todo Universo» aparece diante de nós absurda e quase impossível de ser verdadeira. E, portanto, varias dúvidas surgem no decorrer dos estudos. Essas dúvidas devem e são desvendadas à medida que o professor desdobra o ensinamento.

Porém, mesmo quando há clara compreensão livre de dúvidas, muitas vezes em momentos extremos de nossas vidas essa linda compreensão desaparece. Num momento de desespero, por exemplo, onde realmente precisamos dessa compreensão, ela parece inacessível! A razão é que essa compreensão tem que ser assimilada, não apenas compreendida intelectualmente, mas assimilada emocionalmente. Aqui não há uma divisão entre a razão e o coração. O conhecimento é conhecimento apenas quando está livre de dúvidas e quando está disponível para o indivíduo a qualquer momento. Esse "digerir" requer uma ação deliberada de trazer o ensinamento deliberadamente para o dia a dia, até o momento em que o conhecimento naturalmente se reflete em todas as ações do individuo. Portanto, o Vedānta não é um estudo que alguém faz num final de semana, mas em uma vida.

Qual o papel do Haṭha Yoga nesse caminho, no caminho do autoconhecimento?

O Haṭha Yoga é uma excelente prática para integrar o individuo. Vivemos num mundo onde a mente humana facilmente se dispersa para qualquer direção. No caminho do autoconhecimento necessitamos

presença, foco pessoal e o Haṭha Yoga cumpre com esse papel de tranquilizar e direcionar a mente. Este é um fator muito importante para o estudo, pois com uma mente «agitada», a compreensão se torna impossível.

Você dá aulas no *aśram*, como é ensinar na Índia? Sendo mulher e estrangeira?

Na cultura indiana o conhecimento é muitíssimo venerado! Tem até um dizer "Não importa quem fala, mas sim o seu conteúdo". Se o ensinamento de uma pessoa considerada sábia é incoerente e, por outro lado, o ensinamento de uma criança é coerente, ficamos com o ensinamento da criança. Dessa forma, uma vez que você tem um conteúdo, um conhecimento para compartilhar, existe respeito e admiração. Portanto, a minha experiência de ensinar na Índia tem sido espetacular, pois há abertura de expressão e incentivo cultural.

Quais dicas daria à uma mulher que deseja viajar pela Índia?

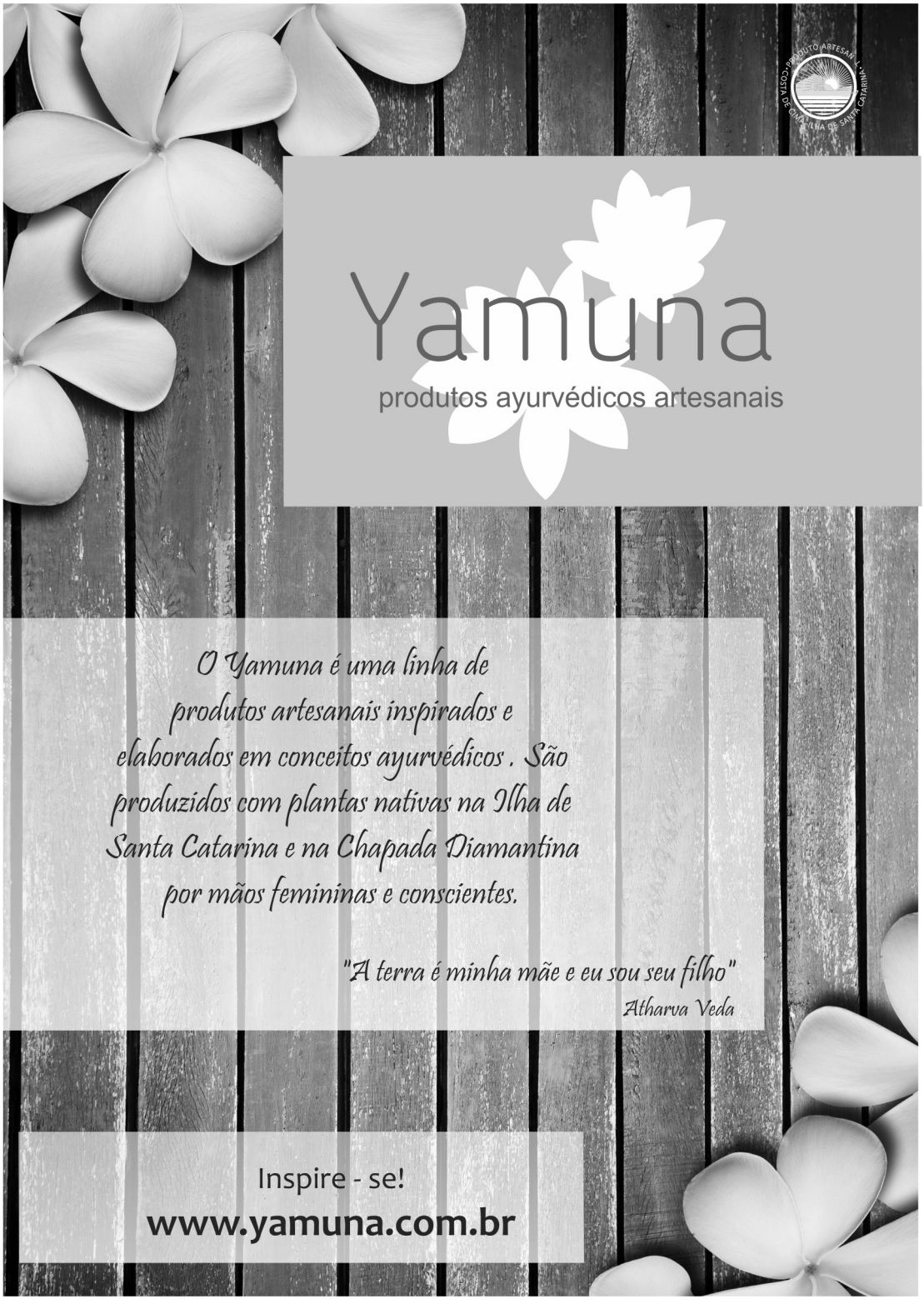
A cultura espiritual da Índia é extremamente rica e profunda e quando aproximada com humildade e abertura, a mãe Índia abençoa incondicionalmente. A minha dica para uma mulher ou qualquer outra pessoa que deseje entrar na Índia é que se esforce para deixar a cultura védica se expressar na realidade indiana atual. Em geral temos uma forte tendência de rejeitar o novo, o diferente, algo que se opõe à nossa cultura. Então, abra o seu coração e tente ver a Índia com um olhar puro e respeitoso, abraçando e respeitando os valores culturais.

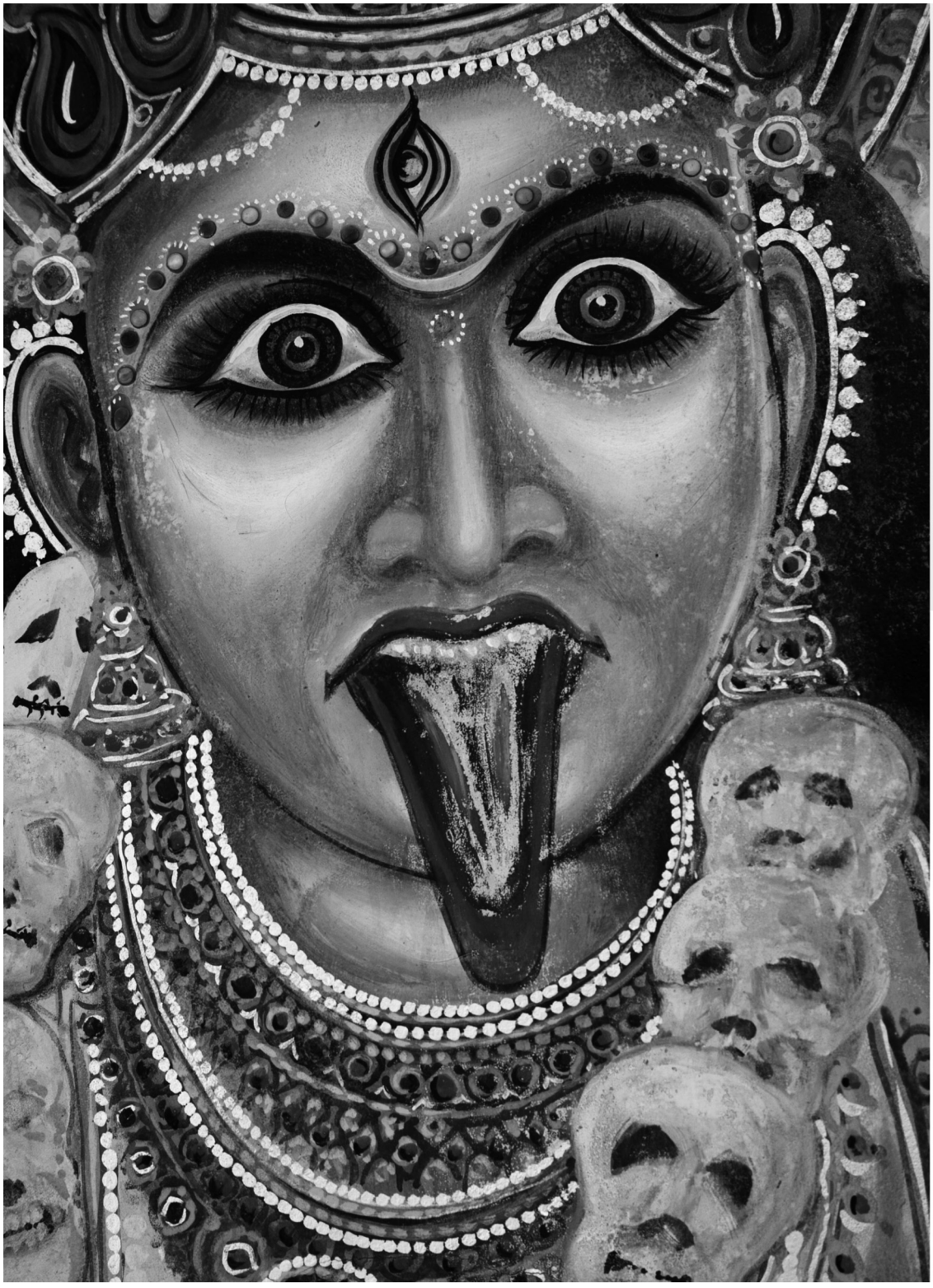
Qual o valor mais importante para você?

Se analisarmos o que consideramos "valores", descobriremos que eles compartilham um princípio em comum, que é *ahiṁsā* (não violência / não machucar). Eu não quero ser

machucada, ser enganada, ser roubada ou ser desrespeitada de forma alguma e, posso seguramente assumir que ninguém quer, pois isso magoa e eu não quero ser magoada. Isso faz com que *ahiṁsā* seja o valor mais importante e podemos dizer que todos os outros valores são derivados de *ahiṁsā*. Se seguirmos *ahiṁsā*, outros valores também se realizarão.

Namaste


PRODUTO ARTESANAL
COSTA DE DENTRO ILHA DE SANTA CATARINA
Yamuna
produtos ayurvédicos artesanais
O Yamuna é uma linha de produtos artesanais inspirados e elaborados em conceitos ayurvédicos . São produzidos com plantas nativas na Ilha de Santa Catarina e na Chapada Diamantina por mãos femininas e conscientes.
"A terra é minha mãe e eu sou seu filho"
Atharva Veda
Inspire - se!
www.yamuna.com.br



Kālī

a devoradora do Universo

por Patrick van Lammeren

Īśvara, o Todo, é aquele que manifesta, mantém e dissolve todo o Universo, com suas inúmeras formas. Seu poder, *Śakti*, é ilimitado, assumindo diferentes aspectos que são as capacidades existentes na Criação e que se manifestam nos indivíduos. Quando este poder é exaltado, *Īśvara* é visualizado através das diversas formas femininas, as *devīs* ou *śaktis*, cada uma representando uma capacidade específica. Muitas são bem conhecidas, exaltando a beleza, graça e força associadas ao feminino. Contudo, nenhuma é tão intrigante e controversa quanto Kālī, a deusa negra.

A imagem mais conhecida de Kālī evoca grande admiração, em alguns, e grande pavor, em outros. Seja como for, é impossível ser indiferente a ela: uma mulher de pele negra, cabelos esvoaçantes, praticamente nua, sendo coberta apenas por uma saia de braços humanos e um colar de crânios; seus quatro braços carregam uma cimitarra, uma cabeça humana e um prato logo abaixo, coletando o sangue que jorra da cabeça; de sua boca aberta, uma grande língua vermelha é projetada

para fora, e de seus grandes caninos pingam sangue; ela permanece de pé, pisando em ninguém menos que Śiva, que se encontra deitado no meio de inúmeros cadáveres, em um cenário de destruição e morte.

Sem dúvida, trata-se de uma imagem extremamente forte. Tão forte que, infelizmente, foi interpretada erroneamente por muitos, especialmente por ocidentais que, acostumados com suas visões cristãs, identificaram Kālī como sendo um demônio. Entretanto, Kālī é explicitamente considerada uma divindade, e a imagem deixa isto claro através de sua quarta mão, que permanece em *abhaya mudrā*, o gesto que informa para os devotos não terem medo. Apesar de tanto poder e destruição, ela não é ninguém menos que *Īśvara*, a Ordem Cósmica, e mesmo o pior dos cenários está, sem dúvida, dentro dela.

O primeiro ensinamento que Kālī oferece é justamente este: a dualidade existente no universo faz parte de *Īśvara*. Costumamos considerar que o divino é sempre algo agradável e delicado, bom e belo; mas todos estes conceitos são relativos, sendo projeções de nossos próprios gostos e aversões. Seus opostos são inerentes, uma vez que nada neste universo é absoluto, mas existe sempre em pares de opostos. *Īśvara* não é um indivíduo com uma personalidade, gostos e aversões; ele não julga aqueles que o agradam ou desagradam; *Īśvara* é a Ordem, que simplesmente funciona e se manifesta, dando os resultados apropriados de cada ação de forma imparcial. Desta forma, a dualidade é uma expressão sua, e por isso o belo e o feio, o agradável e o desagradável, a criação e a destruição são nada além de *Īśvara*. Kālī, então, representa este poder destruidor, que geralmente não gostamos e negamos, mas que precisa ser reconhecido como verdadeiramente divino.

O nome Kālī é o feminino de *kāla*, "tempo" em sânscrito. É dito que o tempo é o maior destruidor, aquele que tudo consome. Nada dura eternamente. Todas as situações, eventos e objetos são dissolvidos pelo tempo; o próprio universo, em última instância, é dissolvido, para renascer depois como uma nova manifestação. Tudo, portanto, seja em um nível micro ou em um nível macro, é consumido por este incrível

poder. Este *mahāKāla*, ou "grande tempo", é *Īśvara*, que tudo dissolve ao final da Criação, e é representado em muitas imagens como uma face de boca aberta no topo dos arcos que circundam as estátuas das deidades, como se estivesse prestes a engoli-las. Tal face é um lembrete de que mesmo aquela forma divina é dissolvida pelo tempo, sendo meramente uma forma que, naturalmente, é limitada e finita, e apenas representa *Īśvara* que, fundamentalmente, é livre de todas as formas.

Uma vez que *kāla* é o maior destruidor, é natural que seja vinculado a Śiva, que representa *Īśvara* como o destruidor. Assim, ele é chamado de Kālabhairava, o aspecto de Śiva como o tempo que tudo dissolve. E uma vez que as diferentes *devīs* são vistas como o poder de manifestação dos *devas*, que são seus consortes, a esposa de Śiva, Pārvatī, é vista como Kālī, o poder destruidor de Kālabhairava, o tempo. É ela que, de fato, consome todas as formas. *Śakti* é o poder responsável por projetar todas as formas, e também o de dissolvê-las. Portanto, Kālī representa *Śakti* em seu movimento de recolhimento e, por isso, está associada à destruição de todas as formas, todos os conceitos, toda manifestação. É *Śakti* em sua expressão máxima, consumindo tudo sem limites, e por isso é representada nua e com seus cabelos esvoaçantes, indicando uma liberdade sem freios deste poder.

Esta imagem está presente já nos *Vedas* através de diversas *devīs*, em especial Rātrī, a noite. Na cosmogonia hindu, o universo é cíclico, alternando entre a manifestação e a dissolução, e isto é refletido, em uma escala menor, na alternância entre o dia e a noite. De fato, é dito que um período de manifestação do universo é como um dia de Brahmā, o Criador, e um período de dissolução é como uma noite sua. Esta imagem demonstra não apenas que a Ordem abrange todo o universo, com suas leis agindo indiscriminadamente desde a menor partícula até a maior, mas também, e principalmente, que não há nada no universo que seja permanente.

Durante o dia a luz ilumina todos os objetos; vemos formas diferentes, cores e movimentos incontáveis. Contudo, a noite oculta

todas as coisas, as dissolvendo simbolicamente em sua escuridão. As infinitas formas e cores dão lugar a um negro profundo e único. Todos os seres se recolhem, os movimentos cessam, os ruídos dão lugar ao silêncio. O dia, a vida e a manifestação do universo formam, assim, uma dualidade com a noite, a morte e a dissolução final.

A imagem de Kālī, representando o poder dissolvente de *Īśvara*, é de uma mulher negra e nua; seu nome também significa "negra", indicando justamente a ausência de todas as formas, a escuridão que oculta em si mesma todos os objetos. Sem roupas, sem projeções, sem cores, apenas a dissolução de todas as formas. O colar de crânios, portanto, indica este final de todas as projeções, que são vorazmente consumidas por Kālī indiscriminadamente, manifestando um poder que não tem limites.

Esta imagem fica evidente na história de Kālī. É dito que Durgā, durante um grande combate com diversos *asuras*, enfrentou Raktabīja. Cada vez que ela o feria, seu sangue caia ao chão, e de cada gota surgia um outro *asura* idêntico. Quanto mais ela o atacava, mais numerosos eles eram, o que a deixou muito furiosa. De sua testa, então, um feixe brilhante foi projetado, manifestando uma forma terrível: Kālī. Durgā explicou a situação a ela, e solicitou que bebesse o sangue do *asura* a cada golpe, impedindo que tocasse o chão. De acordo, Kālī bebeu todo o sangue de Raktabīja que, por fim, foi derrotado por Durgā.

Entretanto, à medida que bebia o sangue, correndo pelo campo de batalha, com o som do confronto entre diversas *devīs* e os exércitos de *asuras* em sua volta, Kālī foi sendo tomada por aquela situação, entrando em um êxtase nunca visto. Mesmo após a derrota de Raktabīja, ela continuou percorrendo os campos com a boca aberta, dançando e devorando tudo à sua frente. Era evidente que sua voracidade não poderia ser controlada, e os *devas* recorreram a Śiva, seu consorte. Mesmo ele não seria capaz de impedir tamanho poder, e a única solução que encontrou foi a de deitar entre os diversos cadáveres, no caminho de Kālī. Quando finalmente pisou sobre Śiva, horrorizada pelo que

poderia ter feito, a *Devī* arregalou seus olhos, pôs sua língua para fora em espanto e despertou de seu frenesi. Com isto, ela pôde retornar ao comando de Durgā, contribuindo para a vitória sobre os *asuras*.

A história é bastante clara em identificar a fúria e a raiva com Kālī. Ela não apenas representa o poder de dissolução; representa este poder de forma descontrolada, em sua máxima expressão, livre para consumir tudo à sua volta. Kālī surge da fúria de Durgā, que por sua vez é identificada como tendo nascido da fúria de todos os *devas*[1]. Durgā representa o poder de ação, *kriyā śakti*, a capacidade de transformação através da qual Śiva pode se manifestar como o destruidor. Desta forma, ela é frequentemente vista como o aspecto guerreiro de Pārvatī, esposa de Śiva. Este poder de transformação, portanto, é visto como Pārvatī, em sua forma mais branda; Durgā, em sua forma mais exaltada; e Kālī, em sua forma descontrolada.

Esta fúria descontrolada que existe no próprio Universo também se manifesta nos indivíduos. Por vezes somos tomados por esta força, o que nos leva a executar ações das quais nos arrependemos depois. Dentro do estilo de vida de Yoga, aprendemos a lidar com esta raiva, de modo a que ela não tome conta de nossa discriminação. Entretanto, é preciso reconhecer que mesmo esta raiva faz parte da ordem que é *Īśvara*, e por isso não faz sentido sentir culpa por tê-la. Todas as emoções surgem de acordo com uma lógica que muitas vezes é desconhecida, mas que nem por isso é sem sentido. Não há escolha em sentir raiva, uma vez que é uma reação; e se ela surge sem que eu opte por isso, só posso reconhecê-la como uma manifestação de *Īśvara*, que é visualizada como Kālī.

Reconhecer que a raiva é *Īśvara* e não sentir culpa por ela é de grande importância em Yoga. Só é possível lidar com algo que é reconhecido; portanto, antes de poder lidar com a raiva é importante reconhecer e aceitar que somos passíveis de senti-la, e que não há nada de degradante ou inferior nisso. A partir deste entendimento, é possível, então, fazer alguma coisa para lidar com tamanho poder, de

forma a que não seja revertido em danos para si mesmo.

Este reconhecimento de que a raiva é *Īśvara* também é muito importante para compreender que, verdadeiramente, ela não é minha natureza fundamental. É natural que, ao ser tomado por uma emoção, nos identifiquemos com ela. Entretanto, isto constitui um erro; as emoções são pensamentos, e os pensamentos são movimentos desta mente, que não é o Eu. É possível olhar para os pensamentos, analisá-los e compreendê-los, e isto só é possível de ser feito em objetos, que, naturalmente, são diferentes do sujeito que observa. Portanto, reconhecer que a raiva e todas as outras emoções são *Īśvara* é reconhecer que são nada além de formas como qualquer outra, não sendo, portanto, eu mesmo.

Fica claro, portanto, que mesmo as emoções consideradas "negativas" devem ser encaradas como naturais, sendo expressões da própria Ordem Cósmica, e por isso não faz sentido julgar a si mesmo como inferior devido a elas. Este reconhecimento fica evidente em um verso entoado diariamente pelos *brāhmaṇas*, em suas orações matinais:

कामोऽकार्षीन्मन्युरकार्षीन्नमो नमः ॥
kāmo'kārṣīnmanyurakārṣīnnamo namaḥ||

Foi o desejo que fez. Foi a raiva que fez. Saudações (a eles).

E também, retirado da *Mahānārāyana Upaniṣad*[2], os versos seguintes, cantados anualmente na cerimônia de substituição do *yajïopavitam*, o cordão cerimonial utilizado pelos *brāhmaṇas*:

कामोऽकार्षीन्नाहं करोमि कामः करोति कामः कर्ता कामः
कारयिता एतत्ते काम कामाय स्वाहा ।
मन्युरकार्षीन्नाहं करोमि मन्युः करोति मन्युः कर्ता मन्युः
कारयिता एतत्ते मन्यो मन्यवे स्वाहा ।

kāmo'kārṣīnnāhaṁ karomi kāmaḥ karoti kāmaḥ kartā kämaḥ
kārayitā etatte kāma kāmāya svāhā|
manyurakārṣīnnāhaṁ karomi manyuḥ karoti manyuḥ kartā
manyuḥ
kārayitā etatte manyo manyave svāhā|

Saudações. Foi o desejo que fez. Foi o desejo que fez e faz. Eu não faço. O desejo é o agente da ação, não sou eu. O desejo é a causa da ação, não eu. Ó desejo! A você que possui forma encantadora, ofereço esta oração.

Saudações. Foi a raiva que fez. Foi a raiva que fez e faz. Eu não faço. A raiva é o agente da ação, não sou eu. A raiva é a causa da ação, não eu. Ó raiva! A você que possui forma encantadora, ofereço esta oração.[3]

O desejo e a raiva são realmente muito poderosos, e com estas orações reconhecemos este poder que é maior do que nós mesmos. Este poder é nada além de *Īśvara*, e por isso o saudamos através destas duas formas tão presentes em nossas vidas.

Uma vez tendo aceitado estas emoções, é possível lidar adequadamente com elas, de modo a que nos beneficiem, ao invés de prejudicar. Afinal, o desejo é aquilo que impulsiona o indivíduo à ação, e a raiva é uma forma de protegê-lo contra as ameaças. O problema é o sofrimento que resultam deles devido à ignorância de si mesmo. No momento em que nos identificamos como um ser limitado, dependente de tantas situações e objetos para sermos felizes, o desejo resulta em um sofrimento, assim como a raiva derivada da não satisfação do mesmo. Como, então, neutralizar estes efeitos negativos do desejo e da raiva, de modo a que seja possível lidar adequadamente com eles sem prejuízo?

A história de Kālī ensina como isto pode ser feito. No momento em que se está tomado pela raiva, o indivíduo não tem escolha. Não adianta dizer para uma pessoa raivosa para que se acalme, pois não depende dela. Também não adianta conversar logicamente, pois sua discriminação deu espaço a uma reação automática. Tudo o que pode ser feito é aguardar que a raiva passe. Mas enquanto isso, o indivíduo raivoso pode olhar para a própria raiva, reconhecendo que ela está lá. Negar que sente raiva, acreditando que a ausência de raiva a faz uma pessoa melhor, é um engano que deve ser evitado a todo custo, sob o risco de interiorizar esta emoção. Isto resulta em uma incapacidade de lidar com as situações, acumulando nós emocionais inconscientes que, em algum momento, serão revertidos em danos como úlceras, problemas de pele e tantos outros, além das eventuais explosões emocionais que nem mesmo são percebidas pela pessoa.

A atitude de observar a raiva e aguardar seu término por si mesma é representada pela atitude de Śiva, na história. Nenhum dos *devas* se atreve a impedir Kālī de seguir com sua destruição, e mesmo Śiva só pôde deitar entre os cadáveres e aguardar que a Devī percebesse a gravidade da situação por conta própria. Em seguida, tendo terminado seu êxtase, Durgā a chamou de volta, aproveitando de seu poder, agora sob comando. Isto indica que, após o momento de raiva, é possível então questionar sobre ela, entender de que forma surgiu, identificando os sinais que nos avisam de que a raiva está crescendo. Este entendimento nos permite lidar adequadamente com ela, pois a vemos quando ainda está em seu início, e podemos agir de forma efetiva, antes que ela tome conta de nossa discriminação. Isto é que é, de fato, *citta-vṛtti-nirodhaḥ*, o comando que o sábio tem sobre sua mente, e não o impedimento de sentir desejo e raiva, que é impossível e desnecessário.

Se a atenção à raiva, no momento em que ela ocorre, e o questionamento sobre suas causas, depois dela ter ocorrido, são instrumentos para neutralizar seus efeitos negativos, qual será o instrumento para lidar com os desejos? A história também transmite este ensinamento, através do simbolismo de Raktabīja. Seu nome é

derivado de dois termos: *rakta*, que quer dizer "sangue", e *bīja*, que quer dizer "semente". Portanto, Raktabīja é aquele que tem seu próprio sangue como semente, ou seja, que se reproduz através das gotas de seu sangue, no momento em que tocam o chão. Durgā teve dificuldades de vencer este *asura*, pois a cada golpe que era desferido, milhares de outros *asuras* idênticos surgiam. Raktabīja representa o próprio desejo, e as tentativas de Durgā em eliminá-lo representam as tentativas de satisfazê-lo, na esperança de que ele se vá.

A necessidade avassaladora de satisfazer os desejos surge justamente do engano de que necessitamos do objeto desejado para sermos um ser completo e em paz. O sofrimento da ausência do objeto é tão grande que, querendo acabar com ele, buscamos desesperadamente eliminar de uma vez este desejo que queima de forma dolorosa. Assim, corremos para satisfazê-lo, na esperança de que esta chama desapareça em seguida. Contudo, não é isto o que ocorre. Uma vez que o desejo seja satisfeito, dezenas de outros desejos o substituem. A chama do desejo não é apagada ao satisfazê-lo; ao contrário, ela só cresce, uma vez que na realidade a estamos alimentando. Desta forma, cada vez que Durgā "elimina" um Raktabīja, dezenas de outros surgem, tornando a empreitada sem fim.

De modo a eliminar o *asura*, Durgā evoca Kālī, e orienta que beba seu sangue antes que toque o chão. Com isto, a história ensina que os desejos devem ser oferecidos a *Īśvara*, sendo reconhecidos como expressão desta Ordem; ao mesmo tempo, que as ações sejam feitas não com o objetivo principal de satisfazer este desejo, mas para que sua função neste universo seja desempenhada, com a visão de que há uma ordem na qual o indivíduo está imerso.

Kālī, então, é visualizada com a cabeça do *asura* em sua mão, e um prato que retém seu sangue logo abaixo, evitando que toque o chão. Isto indica que ela tem os desejos em sua mão; sendo a Ordem Cósmica, ela abençoa tanto com a satisfação quanto com a não-satisfação dos desejos, segundo os resultados das ações de cada um. Ela

é *karmaphaladättä*, aquela lei que faz com que todas as ações tenham os frutos adequados, de forma infalível, sem um julgamento da pessoa. Isto fica evidente, também, através de sua saia de braços. Os braços representam a ação; a saia é formada de braços direitos e esquerdos, representando as ações *dharmicas* e *adharmicas*. E como a maior parte das ações executadas pelos seres tem como objetivo a satisfação com relação à comida e ao sexo, os braços formam uma saia, que fica na altura do ventre e órgãos genitais. O poder de agir, a capacidade de ação em todos os seres, é Kālī; e as situações que cada um vive são os resultados de suas próprias ações, entregues por esta Ordem que também é Kālī. Portanto, a história ensina que o instrumento para a neutralização do desejo é agir sempre com *Īśvara* em mente, com atenção ao *Dharma* e entregando os resultados das ações a *Īśvara*, ou seja, compreendendo que os resultados das ações não dependem de minha escolha, mas exclusivamente desta Ordem. Com isto, as pressões dos desejos são enfraquecidas e adquirimos uma capacidade de lidar melhor com eles, independente da satisfação ou não-satisfação dos mesmos.

Mas a história e o simbolismo de Kālī vão ainda mais além. Para que o desejo e a raiva tenham seus efeitos negativos completamente neutralizados, é preciso focar na causa do problema, que é a ignorância a respeito de si mesmo. A tradição ensina que o indivíduo é, fundamentalmente, livre de limitação e eterno. Há momentos em que tudo está bem, onde se está confortável consigo mesmo, e nestes momentos temos como que um lampejo desta natureza fundamental. São estas experiências que, de alguma forma, evidenciam que não somos limitados verdadeiramente. Contudo, sem entendimento de que aquela paz é sua natureza, o indivíduo a associa às condições e objetos que o cercam naquele momento, e busca por eles de modo a reproduzi-la, concluindo erroneamente que a paz havia sido produzida por eles. Desta forma, toda busca é, fundamentalmente, uma busca por si mesmo, uma vez que a paz desejada é, verdadeiramente, este Eu. E ainda que não tenham conhecimento sobre este fato, todos reagem à limitação e à mortalidade, pois estas são contrárias à sua própria natureza.

Diante de Kālī, portanto, é possível que algumas pessoas reajam, uma vez que ela expressa uma dissolução, um final de todas as coisas. Mas é preciso questionar sobre esta dissolução e mortalidade, compreendendo seu campo de ação e aprendendo a lidar adequadamente com ela. A morte só existe para aquilo que teve um nascimento. Nascimento e morte são limitações com relação ao tempo, uma vez que o objeto em questão não existia antes de nascer, e não existirá após morrer. De fato, nascimento e morte, criação e dissolução, só existem em relação às formas. E em relação a elas, estes dois eventos são fatos inevitáveis, que fazem parte da Ordem Cósmica.

Diariamente temos esta experiência de dissolução total e "vazio", que é quando dormimos em sono profundo, não havendo nem mesmo sonhos. Todo o universo é dissolvido, nenhuma forma é visível, não há nem mesmo pensamentos. Mas a escuridão que é vista não é verdadeiramente um vazio, ou uma mera ausência de objetos. Há um observador ali, uma testemunha, que reconhece que não há nenhum objeto. Ao despertar, o indivíduo reconhece que estava tudo bem, e que "nada havia". Mas para que isto seja dito, então havia algo - a testemunha, Eu. De fato, tudo o que havia era Consciência, livre de qualquer forma ou condicionamento, que é o Eu. E durante o dia, quando desperto, o que há é ainda apenas Consciência, uma vez que tudo o que é visto são apenas formas que existem projetadas sobre esta Consciência. Portanto, este Eu existe na presença das formas, e existe na ausência delas. De fato, nem mesmo a morte afeta o Eu, pois este Eu é livre de todas as formas, livre de limitação.

Além do sono profundo, outras experiências permitem que observemos este Eu na ausência das formas. Na prática de *Japa*, a repetição de um mantra, percebemos o pensamento na forma do mantra que tem um início, se manifesta durante algum tempo e se dissolve, tendo então um novo início, uma duração e uma dissolução. Após algum tempo com esta disciplina, é possível permanecer cada vez mais tempo focado no mantra, até que a repetição passa a ser tão fluida que não é necessário nenhum esforço para mantê-la. É possível,

então, apenas observar o mantra sendo repetido, o que permite observar o que ocorre no intervalo entre as repetições. Neste breve momento, não há pensamento algum. Toda forma está em estado não-manifesto, dissolvida, e podemos claramente observar o simples silêncio. Contudo, eu estou presente observando o silêncio, e por isso ele não é meramente um "vazio", mas sou eu mesmo, a Consciência livre de limitação.

Aparentemente, este silêncio surge e desaparece, se alternando com o mantra. Mas esta alternância é, na verdade, apenas característica do som, constituindo uma alternância entre manifestação e não-manifestação das formas. São elas que surgem e se dissolvem. Elas surgem daquele silêncio, e se dissolvem naquele silêncio. Mais do que isto, durante a manifestação do som ainda há aquela base que é o silêncio. Este silêncio, portanto, não é meramente uma ausência de som, mas a Consciência, Eu, que está sempre presente, livre de manifestação e dissolução, mas que permite esta dualidade nas formas que são projetadas sobre ela.

Todas estas experiências onde as formas são dissolvidas, permanecendo em um estado não-manifesto, são muito úteis para que possamos observar esta Consciência que sou eu mesmo. Isto porque conseguimos um tempo onde não há nenhum objeto que chame a nossa atenção, e então permanecemos disponíveis para reconhecer esta Consciência, a partir de um entendimento prévio. Sem este entendimento prévio, contudo, há apenas uma experiência agradável, onde não há dualidade alguma, mas onde não há o reconhecimento de que esta não-dualidade que está presente é o Eu. É por isso que a experiência de *samādhi*, tão buscada pelos praticantes de Yoga, torna-se apenas mais uma experiência agradável, se não estiver acompanhada do entendimento que a tradição védica oferece através do estudo de Vedānta.

Em todas estas diversas experiências, portanto, a dualidade é suspensa; todas as formas se dissolvem e tudo o que permanece é o Eu, observando a ausência de objetos. Contudo, vale notar que com

relação ao autoconhecimento estas experiências não são essenciais. O objetivo é reconhecer que sou esta Consciência livre de limitação independente da presença ou ausência das formas. De fato, o objetivo principal na meditação não é desaparecer com os pensamentos, para então contemplar este Eu; é contemplar este Eu apesar de todos os pensamentos, reconhecendo que todos eles são, de fato, nada além de Consciência. Não é possível deixar a mente sem pensamento algum, e não é este o objetivo; mas é possível ter algumas experiências onde momentaneamente o pensamento é suspenso, e isto é um instrumento a mais, que pode ou não ser utilizado neste questionamento sobre o Eu.

Kālī, sendo o poder de dissolver todas as formas, representa *Īśvara* como o universo não-manifesto, todas as formas em estado potencial, que se manifestarão novamente mais tarde. Com relação ao indivíduo, portanto, Kālī representa o sono profundo e o período de dissolução entre duas encarnações. Ela representa todos os *karmas*, que estão em estado não-manifesto, aguardando o momento propício para se manifestarem como um novo corpo. Ela é, de fato, aquele intervalo onde os pensamentos cessam entre duas repetições de um mantra, a ausência de todas as formas.

Mas, conforme dito anteriormente, este vazio é apenas aparente, pois sua base é Consciência. Este entendimento é refletido na imagem de Kālī, onde ela aparece de pé sobre Śiva, representando a luz da Consciência, base de todo universo. Sobre ele as formas surgem e se dissolvem. Kālī é, de fato, *Śakti*, o poder de manifestar, manter e dissolver todas as formas. Sem esta *Śakti*, não haveria Universo, nem manifestação, nem dissolução; nenhum objeto, nenhuma cor, nenhum movimento. Por este motivo, é dito que Śiva, sem *Śakti*, é *Śava*, um cadáver. *Īśvara*, portanto, é aquela Consciência com este poder; *Puruṣa* e *Prakṛti*; Śiva e Śakti.

Mais do que isto, a imagem ensina que, na realidade, este poder não é algo diferente de Consciência. Todas as formas são projeções que esta Consciência assume, e da mesma maneira é o poder de manifestá-las, Śakti. A verdade de todo o universo é esta base, que nada faz, mas

permite que tudo ocorra. Fundamentalmente, portanto, Kālī é Devī, "aquela que brilha", a luz que tudo ilumina, que sou eu mesmo. O fim de todo o sofrimento, portanto, é alcançado no momento em que este ego é dissolvido na visão do conhecimento deste Eu, assim como o sangue de Raktabīja – a raiz do desejo – é dissolvido em Kālī. Neste momento, o sangue e Kālī se tornam um único; e da mesma forma, reconheço que, de fato, eu e Kālī somos o mesmo.

***JAY KĀLĪ MĀ*!**

Patrick van Lammeren é discípulo da professora Gloria Arieira desde 2004. Dá aulas de Vedanta, simbolismo védico e sânscrito e faz parte da equipe do Centro de Estudos Vidya Mandir.

Notas

1 Ver artigo *Devī*, o aspecto feminino do Todo – Parte 2, Cadernos de Yoga edição 24.

2 *Mahānārāyaṇa Upaniṣad*, 18.1 e 2

3 Retirado do livro *Orações Milenares*, Vidya Mandir Editorial, compilação e tradução do sânscrito para o português pela profª Gloria Arieira.